

# Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide basse température)

Le porc ardennais est une viande de porc légèrement salé et fumé qui, cuit sous vide, est d'une tendreté exceptionnelle. Le fenouil l'accompagne tout en délicatesse et l'orange amène ce petit côté salé sucré qui lui va si bien. Ce Porc Ardennais, fenouil confit et orange se sert tiède.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide basse température)



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](#)

## Matériel

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



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

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



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

- une mandoline pour réaliser les fines tranches de fenouil ; vous pouvez aussi les réaliser avec un couteau bien tranchant. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



Myiosus Mandolines de Cuisine, Mandoline Cuisine en Inox à Épaisseur de Tranche Réglable, Mandoline Professionnelle pour Légumes, Julienne, Faire des Frites, avec Gant Anti Coupure

- Une microplane, râpe ultra performante qui vous permettra d'obtenir un zeste extrêmement fin parfait, ultra fin et surtout sans aucune trace de zist – la partie blanche sous le zeste de votre agrume- qui est très amère. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

## Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de médaillons de porc d'environ 2 cm d'épaisseur

Pour la marinade de la viande

- Le zeste et le jus d'un citron jaune et d'une orange
- 3 gousses d'ail
- 45 g d'huile d'olive
- les feuilles d'une branche de romarin
- poivre du tymut

Pour la garniture

- 3 fenouils

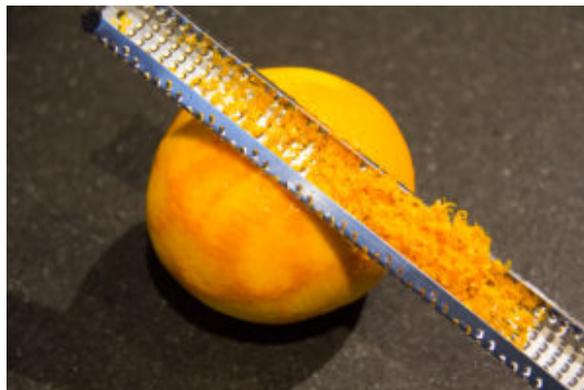
- 20 g d'huile d'olive
- 35 g de jus d'orange
- 10 g de soja sucré
- 2 oranges taillées en suprême et le jus d'une orange
- quelques feuilles de fenouil frais que vous prélèverez sur les fenouils et que vous réserverez pour le dressage

Pour la vinaigrette

- 6 g de poudre de fenouil
- 30 g d'huile d'olive
- 5 g de Vinaigre balsamique blanc
- 10 g Citron confit
- 5 g feuilles de menthe fraîche
- Sel et poivre du Timut

## Préparation

- Zestez au-dessus d'un petit bol à l'aide de votre râpe Microplane le zeste de l'orange et du citron jaune. Puis pressez le citron et l'orange pour en obtenir le jus.



Zestez l'orange et le citron

- Préparez la marinade : versez le jus du citron et le jus de l'orange ainsi que leur zestes dans votre mini mixeur avec les 3 gousses d'ail, les feuilles de romarin frais et les 45 g d'huile d'olive. Mixez finement.



Préparez la marinade

- Placez la viande dans un plat et versez la marinade dessus. Filmez et placez au frais au minimum 2h , une nuit c'est l'idéal.



Placez la viande dans un plat et versez la marinade dessus

- Préparez la vinaigrette : versez 6 g de poudre de fenouil, 30 g d'huile d'olive, 5 g de vinaigre balsamique blanc , 5 g de feuilles de menthe fraîche et 10 g de citron confit dans votre mini mixeur. Mixez finement et réservez après avoir rectifié l'assaisonnement en sel et poivre.



Préparez votre vinaigrette

- Avec un couteau ôtez l'écorce de l'orange à vif : il ne doit plus y avoir de parties blanches ou de peau sur votre orange. Puis prélevez les suprêmes ( les quartiers d'orange qui seront sans « peau ». Réservez.



Prélevez les suprêmes

- Prélevez quelques feuilles fines des fenouils et réservez-les de côté.



Prélevez quelques feuilles

## fines des fenouils

- Coupez les fenouils en lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'une mandoline.



Détaillez les fenouil en tranches

- Coupez 4 tranches de fenouil en tout petits dés que vous réserverez crus pour le dressage.



Coupez 4 tranches de fenouil en tout petits dés

- Mélangez les 20 g d'huile d'olive, les 40 g de jus d'orange et 10 g de sauce soja sucrée dans un petit bol. Préchauffez votre four à 160°. Placez les tranches de fenouil sur une surface anti adhésive: à l'aide d'un petit pinceau enduisez les tranches de fenouil que vous aurez placées sur une surface anti adhésive du mélange

que vous venez de préparer. Enfournez à pendant 20 mn. Retournez les tranches à mi cuisson. Puis gardez au chaud à 50°.



A l'aide d'un petit pinceau enduisez les tranches de fenouil

- Pendant ce temps égouttez les morceaux de viande ; filmez-les avec du film alimentaire ( cela évitera au peu de marinade qui reste d'être aspirée par votre sous videuse). Placez dans les sachets et mettez-sous vide. Cuisez au bain marie sous vide à l'aide de votre Thermoplongeur 20 mn à 68°.



Placez le porc sous vide

# Dressage

- Coupez les tranches de porc finement.



Coupez les tranches de porc finement

- Disposez-les dans l'assiette avec les tranches de fenouil, les dés de fenouil crus et les suprêmes d'orange. Arrosez avec la vinaigrette. Disposez quelques feuilles de menthe fraîche et des petites feuilles de fenouil frais par-dessus. Et éventuellement quelques pignons ou noix fraîches.



Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide basse température)

---

## **Souris d'agneau basse température et sa poêlée de poivrons verts aux olives**

La cuisson sous vide basse température est particulièrement adaptée pour rendre vos souris d'agneau extrêmement gouteuses et tendres. Régalez-vous avec cette recette de Souris d'agneau basse température et sa poêlée de poivrons verts aux olives!

N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four avant

de servir!



Souris d'agneau basse température et sa poêlée de poivrons verts aux olives BT



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

## Matériel

- une machine à mise sous vide.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs

de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



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

- une râpe Microplane. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

- un écumoire à maille fine pour la sauce. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



maitre chef ECUMIN007 Écumoire Inox Maille

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 souris d'agneau
- 2 gousses d'ail
- 5 cl de vin blanc
- thym et laurier
- 2 beaux oignons rouges
- 3 poivrons verts
- 120 g d'olives noires dénoyautées
- jus d'un demi citron et son zeste
- huile d'olive
- une belle noix de beurre
- un carré de chocolat noir

## Préparation

La veille:

- Versez les 5 cl de vin blanc dans un petit bol et râpez deux gousses d'ail finement dans le bol à l'aide de votre râpe Microplane.



Râpez l'ail sur le bol

- Dorez les souris dans une poêle bien chaude juste pour les dorer sur toutes leur faces: le but n'est pas de les cuire mais de les caraméliser. Laisser retomber les souris en température puis mettez vos souris sous vide avec 5 cl de vin blanc, deux ou trois branches de thym, deux feuilles de laurier. Placez au frais pendant une nuit. Puis cuisez vos souris d'agneau sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12h.



Placez vos souris d'agneau sous vide

- Coupez vos oignons rouges et poivrons en brunoise.



Ciselez l'oignon rouge

- Faites de même avec les olives noires.



Dénoyautez et coupez les olives noires en petits dés

- Faites revenir les oignons rouges pendant quelques minutes avec un peu d'huile d'olive.



Faites revenir les oignons rouges pendant quelques minutes avec un peu d'huile

d'olive

Ajoutez les poivrons et continuez la cuisson environ 15 mn: les poivrons doivent rester un peu croquants.



Ajoutez les poivrons

- Râpez le zeste d'un citron sur l'ensemble à l'aide de votre Microplane puis déglacez avec un peu de vin blanc et le jus d'un demi citron jaune.



Râpez le zeste d'un citron

- Ajoutez les olives et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Ajoutez les olives

- Lorsque les souris sont cuites sortez-les du sachet et versez le jus de cuisson dans une casserole; placez les souris au four à 65° en attendant de les servir et de terminer la sauce. Chauffez le jus de cuisson de manière à le réduire des 3/4; écumez les petites particules au fur et à mesure à l'aide d'un écumoire.



Ecumez les petites particules au fur et à mesure à l'aide d'un écumoire

- Puis hors feu ajouter une belle noix de beurre et un carré de chocolat noir et mélangez jusqu'à ce que tout ait bien fondu; servez immédiatement.



Ôtez du feu et ajoutez le  
chocolat

## Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four avant de servir
- Posez une souris au milieu de l'assiette et versez un peu de sauce dessous. Ajoutez tout autour la garniture poivron/ olives.



Souris d'agneau basse température et sa poêlée de poivrons verts aux olives

---

## **Butajiru ou soupe Japonaise et son Œuf Basse température**

Le Butajiru ou soupe Japonaise est une soupe à base de porc et de légumes, assaisonnée au miso. C'est une variante plus riche de la soupe miso traditionnelle; on peut lui rajouter également des pâtes japonaises pour un plat complet.

J'aime lui adjoindre un œuf basse température qui ajoute un liant à l'ensemble et un côté plus crémeux au bouillon.

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



Butajiru ou soupe Japonaise et son Œuf Basse température



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](#)

## Matériel

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



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

- une râpe Microplane pour obtenir de l'ail et gingembre

parfaitement râpés. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs
- 350 g de lard en tranches épaisses
- un oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 35 g de miso blanc. Dans les épiceries asiatiques ou bio sinon vous pouvez également en commander en cliquant sur la photo



TANOSHI - Pâte Miso pour Soupes et Plats Salés - 1 Gourde Refermable de 150 g

- deux carottes
- un daikon ( radis asiatiques à grosse racine blanche); vous en trouvez en supermarché. Comptez 70 g par personnes.
- deux oignons jeunes
- 120 g de shimejis (petits champignons japonais) ou des shitakés
- 500 ml de dashi. Le dashi est un fumet de poisson réalisé à partir de copeaux de bonite séché. Il amène un goût très particulier au plat. Vous pouvez le remplacer par du fumet de poisson classique mais vous y perdrez en saveurs japonisantes. Vous pouvez également en commander en cliquant sur la photo.



Shimaya Dashi S-10, 3.5-Ounce Units (Pack of 10)

- des pâtes japonaise précuites si vous désirez compléter votre plat



SUZI WAN Nouilles Japonaises précuites Ramen pour Wok 400 g - Pack de 8 unités

- des graines de sésame noir

## Préparation

- Préalablement placez les œufs dans un récipient et cuisez-les à l'aide de votre Thermoplongeur au bain marie une heure à 64°. Réservez-les de côté après cuisson.



comptez 1 heure de cuisson  
pour les œufs

- Ciselez les oignons jeunes (appelés aussi cebettes). Réservez.



Ciselez les cèbettes

- Ciselez l'oignon.



Ciselez l'oignon

- Ôtez la base des champignons shimejis. Réservez.



Ôtez la base des champignons shimejis

- Epluchez la carotte et coupez la en petits dés. Faites de même avec le daïkon ( environ 70 g par personne). Réservez.



Coupez la carotte en brunoise

- Ciselez ail et gingembre en tout petits morceaux: le mieux est de les râper avec votre Microplane. Réservez.



Râpez le gingembre et l'ail

- Coupez le lard en morceaux.



Coupez le lard en morceaux

- Faites revenir le lard rapidement dans une casserole bien chaude. Ajoutez l'oignon, le gingembre et l'ail. Continuez la cuisson 2 minutes.



- Ajoutez les champignons, les dés de carottes et de daikon, Puis ajoutez les 500 ml de dashi ( fumet de poisson). Laissez cuire à feu doux et couvert pendant

environ 10 mn. En fin de cuisson ajoutez le miso et mélangez bien. Si vous voulez ajoutez les pâtes précuites en fin de cuisson.



Ajoutez les autres ingrédients

- Servez dans de jolis bols. Cassez un œuf au dessus de chaque bol. Et saupoudrez de sésame noir et de ciboulette ciselée.



Butajiru ou soupe Japonaise et son Œuf Basse température

---

## **Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat (recette sous vide basse température)**

Et voici une nouvelle recette où la basse température vous permettra d'obtenir une cuisson parfaite de vos magrets absolument sans soucis! Régalez-vous avec ce Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat.



Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble

chocolat (recette sous vide basse température)



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](#)

## Matériel

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



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

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



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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 magrets de canard
- sel et poivre

Pour le crumble de cacao

- 20 g de farine
- 40 g de beurre
- 20 g de cacao en poudre
- 6 g de poudre de noix de coco
- 12 de sucre semoule
- 2 g de sel

Pour le chutney à la mangue:

- 200 g de mangue fraîche
- 70 g d'oignon
- 2 g de gingembre frais
- une gousse d'ail
- 10 g de sucre muscovado
- 20 g de vinaigre balsamique blanc
- poivre du timut

Pour la garniture

- 450 g de navets de petit calibre
- une cuillère à café de miel
- sel et poivre

## Préparation

- Pelez et coupez la mangue en morceaux (brunoise).



Coupez la mangue en morceaux

- Ciselez les oignons finement. Râpez l'ail et le gingembre. Faites-les revenir avec un peu d'huile dans une casserole.



Ciselez les oignons finement. Râpez l'ail et le gingembre

- Ajoutez le sucre et le vinaigre puis la mangue et le poivre du timut. Laissez compoter doucement. Réservez.



Ajoutez le sucre et le vinaigre puis la mangue et le poivre du timut

- Préparez le crumble en mélangeant tous les ingrédients. Vous devez obtenir une pâte un peu sableuse. Émiettez cette préparation sur une plaque anti adhésive et cuisez à 180° pendant environ 10 minutes. À la sortie du four elle est encore un peu molle: placez au frais puis émiettez. Réservez.



Préparez le crumble en mélangeant tous les ingrédients

- Epluchez les navets. Si vous n'en avez pas trouvé de petit calibre coupez-les en dés.



Epluchez les navets

- Puis faites-les revenir dans une poêle avec une cuillère à café de miel et une belle noisette de beurre. Ajoutez de l'eau à hauteur. Cuisez jusqu'à ce que les navets soient tendres. Au besoin rajoutez un peu d'eau en cours de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Faites revenir et cuire les navets

- Taillez la graisse des canards en diagonales avec un couteau et assaisonnez en sel et poivre.



Taillez la graisse des canards en diagonales

- Cuisez les magrets côtés peau dans une poêle bien chaude pour que le côté graisse soit bien caramélisée et croustillante. Réservez et laissez retomber en température .



Cuisez les magrets côtés  
peau dans une poêle bien  
chaude

- Puis mettez les magrets sous vide. Cuisez les magrets au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 57° pendant 40 minutes.



Puis mettez les magrets  
sous vide

## Dressage

- Réchauffez votre garniture. Coupez les magrets en tranches.



Coupez les magrets en tranches

- Disposez les tranches sur vos assiettes ajoutez les navets et saupoudrez de crumble cacao. Placez une quenelle de chutney sur le côté ou dans un mini ramequin.



Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat (recette sous vide basse température)

---

# Bœuf et champignons, sauce moutarde aux herbes (recette menu Thermomix en vidéo)

Un nouveau menu tout en un réalisé en moins d'une demi heure, sans surveillance grâce à votre Thermomix! Vous trouverez la vidéo de cette recette en fin d'article.



Bœuf et champignons, sauce moutarde aux herbes (recette menu Thermomix en vidéo)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

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

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

# Ma Cuisine Basse Température Best of - Tome 6



Danielle Lions

Ma Cuisine Basse Température: Best of - Tome 6

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 300 g d'oignon
- 20g de gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 550 g de champignons bruns ou un mélange de champignons des bois
- 700 g d'entrecôte coupée en lamelle fines
- 250 ml d'eau
- 50 ml de vin blanc
- 15 g de thym citron
- 1 branche de romarin
- 20 g persil

- 6 g Paprika fumé
- 2 jaunes
- 100 g de crème épaisse
- 10 g moutarde

## Préparation

- Placez les 300 g d'oignon, les 20 g de gousses d'ail, 10 g d'huile d'olive dans le bol. Mixez 5 s/ vit 5. Rabattre les projections à l'aide de la spatule.
  - Cuisez 5 mn/ 120°/ vit 1. Réservez. Ne nettoyez pas le bol.
  - Ajoutez les 250 ml d'eau et 50 ml de vin blanc, les 15 g de thym citron, le romarin, les 20 g de persil, les 6 g de paprika fumé : ce bouillon sera la base de votre sauce.
  - Placez les champignons dans le Varoma et cuisez 12 minutes/ Varoma/ vit 1. Réservez les champignons.
  - Filtrez le contenu du bol au travers du panier cuisson en prenant soin de bien garder ce bouillon. Reversez le bouillon dans le bol. Ajoutez les oignons réservés ainsi que les 2 jaunes, les 10 g de moutarde et les 100 g de crème épaisse . Mixez 5s / vit 5.
  - Placez la viande en lamelle dans le bol avec la sauce et cuisez 4 minutes/ 65°/Sens inverse/ vit 1.
  - Servez tout chaud parsemé de persil ou de feuilles de thym frais.
-

# Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (recette basse température)

Une recette de saison: un veau extrêmement tendre servi avec des petits légumes de printemps et un léger sabayon à la moutarde. **Pour le recette adaptée au Thermomix ( sans cuisson basse température mais vapeur) cliquez [ICI](#).**



Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (recette basse température)



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](#)

## Materiel

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



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

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



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

## Ingrédients pour 4 personnes

- Rôti de veau (d'environ 700 G)
- 60 g d'oignon
- 10 g de gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 500 g de fèves fraîches
- 200 g de petites asperges vertes
- huile d'olive
- Sel et poivre

Pour le sabayon

- 4 jaunes d'œuf
- 4 cl de champagne ou de vin blanc
- le jus d'un demi citron
- 60 g de beurre
- 25 g de moutarde
- sel et poivre

## Préparation

- Ciselez l'oignon. Placez le dans une poêle avec l'ail râpé avec un peu d'huile d'olive et faites le revenir jusqu'à ce qu'il soit bien translucide. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Faites revenir l'oignon et l'ail avec un peu de beurre

- Si vous utilisez des fèves fraîches : portez de l'eau à ébullition et versez-y les fèves. Comptez environ 4 à 5 mn de cuisson et égouttez les fèves en les passant sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Epluchez les fèves à l'aide d'un petit couteau.



Enlevez la peau des fèves

- Refaites bouillir de l'eau et plongez-y les fèves pelées. Comptez 8 à 10 minutes de cuisson. Les fèves doivent être tendres. Réservez quelques fèves entières pour le dressage. Mixez le restant des fèves et l'oignon réservé. Rectifiez l'assaisonnement : votre purée de fèves est prête, réservez-la.



Réservez la purée

- Vous allez avoir deux cuisson sous vide : une de 20 mn pour les asperges et une de deux heures pour le veau. Vous pouvez cuire les asperges sous vide la veille, réserver le sachet au frais et profiter de la cuisson du veau le jour même pour les réchauffer en les plaçant dans le bain de cuisson du veau 20 mn avant de servir.
- Nettoyez les asperges et ôtez le bout un peu dur.



Coupez les queues des asperges vertes

- Mettez les asperges sous vide avec une noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Cuisez les asperges sous vide basse température au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 20 minutes.



Mettez les asperges sous vide

- Faites revenir le rôti sur toutes ses faces dans une poêle pour le colorer : le but n'est pas de cuire mais de lui donner une belle couleur dorée.



Faites revenir le rôti de veau dans une cocotte à feu vif

- Laissez retomber en température et laquez le rôti avec de la moutarde. Placez le rôti sous vide et faites le cuire au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur 2h à 67°.



Placez le rôti sous vide

Il ne reste plus qu'à réaliser le sabayon juste avant de servir :

- Faites chauffer une casserole remplie d'eau ; dans un cul de poule en métal versez tous les ingrédients sauf le beurre et la moutarde. Placez le cul de poule sur le bain marie et fouettez en permanence pendant environ 8 minutes afin d'obtenir un mélange mousseux . Hors feu ajoutez le beurre coupé en morceaux et la moutarde.



Fouetter sans arrêt en réalisant des 8 avec le fouet dans le fond du récipient

## Dressage

- Coupez le rôti en tranches.



Coupez le rôti en tranches.

- Dressez la purée au milieu de l'assiette ; disposez les morceaux de viande puis les asperges . Versez un peu de sabayon tout autour.



Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (recette basse température)

---

## **Boeuf Basse température et sa variation de carotte**

Un plat à servir tiède en entrée ou en plat principal. Et rien de tel que la basse température pour obtenir une viande d'une tendreté exceptionnelle!



Bœuf Basse température et sa variation de carotte



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

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

## Matériel

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



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





KEPEAK Couteau de Cuisine, Couteaux de Cuisine Tranchants en Acier Inoxydable Multi-tailles avec Poignée Confortable, Couteau de Chef Anti-rouille pour Cuisine/Restaurant (5pcs)

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour la marinade

- 3 gousses d'ail
- 50 ml de soja sucré
- 25 ml de vinaigre de riz
- le jus d'un demi citron vert et son zeste

Pour la viande

- 750 g de rumsteck

Pour la garniture

- 60 g d'oignon
- 550 g de carottes pour la purée
- 15 g de beurre
- 150 ml de jus d'orange
- eau
- graines de sarrasin grillées au four à 180° pendant 10 mn
- feuilles de coriandre fraîches

Pour les pickles de carottes

- 75 ml de jus d'orange
- 75 ml d'eau
- 100 ml de vinaigre blanc
- 100 g de sucre
- 1 carotte

## Préparation

- On commence la recette la veille pour congeler la marinade: cela lui évitera d'être aspirée par votre sous videuse. Cette opération n'est pas nécessaire si vous possédez une sous videuse à coche qui n'aspire pas les liquides. Mixez tous les ingrédients de la marinade. Réservez-en un quart de côté et congelez le reste .
- Le jour même: épluchez les 550 g de carottes et coupez-les en rondelles fines.



Détaillez les carottes en rondelles

- Epluchez l'oignon . Emincez-le finement.



Émincez l'oignon très finement

- Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle. Quand les oignons sont translucides ajoutez les carottes et les 150 ml de jus d'orange. Puis rajoutez de l'eau à hauteur.



Quand les oignons sont translucides ajoutez les carottes et le jus d'orange.

- Couvrez avec une feuille de papier cuisson laissez cuire doucement jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Au besoin rajoutez de l'eau en cours de cuisson. Egouttez et pesez les carottes en fin de cuisson et mixez-les avec 10% de leur poids en beurre salé. Réservez.



Couvrez avec une feuille de papier cuisson

- Placez les graines de sarrasin sur une surface anti adhésive et placez au four à 180° pendant 10 minutes. Réservez.



Placez le sarrasin au four

- Pressez vos oranges. Versez 75 ml de jus dans une casserole avec l'eau, le sucre et le vinaigre. Portez à ébullition.



Portez à ébullition

- Pelez la carotte restante et taillez-la avec un coupe légume en longues lamelles fines. Puis détaillez les lamelles en julienne. Versez le mélange jus d'orange, sucre et vinaigre chaud sur la julienne de carotte. Filmmez le récipient. Réservez au frais. Ces pickles se conservent un mois au frais dans une boîte hermétique.



Versez le jus d'orange chaud sur la julienne de carotte

- Placez la marinade congelée et le morceau de rumsteck dans un sachet et faites le vide. Cuisez le rumsteck sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur pendant 40 minutes à 58°. Puis tranchez-le finement.



Mettez la viande sous vide

# Dressage

- Ce plat se sert tiède. Vous pouvez préchauffer vos assiettes à 70° au four. Réchauffez la purée de carotte.
- Pochez quelques points de purée dans vos assiettes (à l'aide d'une poche à douille) et disposez quelques pickles de carottes au centre de l'assiette. Placez ensuite les tranches de viande roulées sur elles-mêmes. Parsemez de graines de sésame grillées et de feuilles de coriandre. Ajoutez un peu de marinade réservée sur les tranches de viande.



*Boeuf Basse température et sa variation de carotte*

---

# Beef Jerky

Le Beef Jerky est une recette de viande marinée puis séchée pendant plusieurs heures: c'est un petit encas, riche en protéine à grignoter quand on a faim, à ajouter à une bonne salade ou encore à servir à l'apéritif accompagné de guacamole ou de caviar d'aubergine.



Beef Jerky

Pour réaliser cette recette il faudra faire sécher votre viande après l'avoir marinée. Le temps de séchage dépend de l'épaisseur de vos tranches: plus elles seront épaisses plus il vous faudra du temps. En moyenne il faut compter environ 5 à 8 heures. Pour cela vous avez deux solutions: soit la sécher au four à 70° soit utiliser un déshydrateur d'aliment.

Les déshydrateurs sont des appareils très utiles en cuisine : ils vous permettent de déshydrater les aliments comme les

champignons, les crevettes, les fruits, la viande pour en faire des mets comme le beef jerky ou dans le but de les conserver beaucoup plus longtemps. J'utilise celui de la marque Tescoma mais vous pouvez en commander en cliquant sur l'image ci- dessous:



COOCHEER Déshydrateur Aliment 8 Plateaux, Déshydrateur de Légume de Fruit avec Minuterie et Réglages de Température, écran à LED, 400W

## Ingrédients

- 200 g de bœuf ( utilisez un morceau pas gras comme un steack ou du filet)
- 30 g de sauce soja sucré
- 10 g d'ail en poudre
- 15 g de paprika fumé

- 5 g de vinaigre de riz
- une ou deux gouttes de Worcestershire sauce selon votre goût ou 2 g de poivre

## Préparation

Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Placez votre morceau de viande au congélateur pendant 15 à 20 minutes. Il sera ainsi plus ferme donc plus facile à couper. Coupez la viande en fines lamelles et mélangez-la avec la marinade. Placez le tout au frais pendant 4 heures.

Puis disposez vos lamelles de viande sur les clayettes de votre déshydrateur et lancez la déshydratation à 70° pendant 6 à 8 heures. Si vous ne les dévorez pas tout de suite vous les conserverez dans une boîte hermétique ou en les mettant sous vide.



Placez la viande dans le déshydrateur

A croquer ou à déguster avec un bon caviar d'aubergines!



Beef Jerky

---

**Tournedos de bœuf, céleri et fruits rouges (recette basse température)**



tournedos celeri fruits rouges (BT)

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

Le Tome 6 vient juste de paraître!



Tome 6

Tous mes 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.

## **Matériel**

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



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

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



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

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



Tasty Health Mandoline Coupe Légumes Facile à Nettoyer – Robuste – Qualité Professionnelle – Offert : Gant Anti-Coupure – Mandoline en Acier Inoxydable pour Couper Les Fruits et légumes Rapidement

- des emporte pièces ronds, toujours utile pour faire de jolies découpes



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie Cutter

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 beaux tournedos de minimum 4 cm d'épaisseur
- une gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- poivre de sichuan
- 150 g d'eau
- 50 g de sucre
- 150 g de vinaigre
- une boule de céleri ( 250 g pour les dés et 350 g pour la purée)
- lait
- beurre

- une trentaine de framboises et mûres
- un oignon
- 150 ml de fond de veau
- sel et poivre

## Préparation

- Ôtez la peau terreuse du céleri.



Ôtez les parties sales du céleri

- Coupez quelques tranches fines de céleri à l'aide d'une mandoline et détaillez-les en lamelles. Placez-les dans un pot avec quelques framboises et mûres.



Coupez quelques tranches fines de céleri à l'aide d'une mandoline

- Faites chauffer l'eau, le vinaigre et le sucre.



Faites chauffer l'eau, le vinaigre et le sucre

- Ôtez du feu à ébullition et versez le tout dans le pot contenant les lamelles de céleri, quelques framboises et mûres. Fermez avec un couvercle et réservez au frais.



Versez le vinaigre chaud sur le céleri et fruits rouges

- Puis coupez le reste du céleri en petits dés.



Taillez le céleri en petite brunoise

- Faites revenir un quart de la quantité des dés de céleri (environ 250 g) dans une poêle avec un peu d'huile. Quand les dés sont cuits et dorés, salez, poivrez et réservez.



Faites revenir les dés de céleri dans une poêle

- Placez le restant de dés de céleri (environ 350 g) dans une casserole et versez du lait à hauteur. Cuisez à feu doux jusqu'à ce que les dés soient bien tendres. Egouttez et pesez les dés de céleri que vous venez de faire cuire dans le lait. Réalisez un beurre noisette: pour cela faites fondre 5% du poids du céleri égoutté en beurre noisette (par exemple si vous avez 300 g de céleri il faut donc ajouter 15 g de beurre noisette). Une fois fondu, le beurre va commencer à mousser. Puis

vous allez entendre un petit crépitement on dit qu'il chante... Il est prêt quand il prend une couleur ambrée et une odeur de noisette. On le retire alors du feu immédiatement. Mixez finement les dés de céleri cuits dans le lait avec le beurre noisette. Rectifiez l'assaisonnement et réservez cette mousseline.



Mixez finement le céleri

- Pour la sauce: ciselez un oignon finement et faites-le revenir dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le fond de veau et 70 g d'un mélange framboises et mûres. Faites réduire d'un quart et mixez finement. Filtrez et reversez dans une casserole. Réservez: vous monterez la sauce au fouet avec 40 g de beurre juste avant de servir.



Vous monterez la sauce avec 40 g de beurre juste avant de servir

- Râpez l'ail à l'aide d'une petite râpe ou écrasez-le à l'aide d'un presse ail. Mélangez 5 cl d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée, une pincée de sel et un peu de poivre sichan en poudre.



Mélangez l'ail, le piment d'Espelette et l'huile d'olive

- Massez soigneusement les tournedos avec cette marinade. Je dis bien « masser » pour bien imprégner la viande de la marinade. Puis égouttez et mettre sous vide. Cuisez-les à l'aide de votre thermoplongeur 45 minute à 57°. Sortez les tournedos du sachet en fin de cuisson.



Massez soigneusement le rôti de bœuf avec cette marinade

- Colorez les tournedos sur leurs 2 faces dans une cocotte bien chaude 30 secondes de chaque côté.



Colorez les tournedos sur toutes leurs 2 faces

## Dressage

- Coupez la viande en tranches épaisses. Faites réchauffer la sauce et montez-la avec 40 g de beurre. Versez une cuillère de purée de céleri au centre de l'assiette. Disposez par dessus les dés de céleri et quelques pickles. Posez la viande sur le côté et versez une peu de sauce . Disposez quelques framboise et mûres fraîches...



Tournedos de bœuf, céleri et fruits rouges (recette basse température)

---

## **Côtes de porc basse température, carotte et sauce orange et miso (recette basse température)**

Le porc est une viande à qui la cuisson sous vide basse température amène énormément de tendreté. Je l'ai cuisiné aujourd'hui avec une déclinaison de carotte et une touche sucré orangée.



Côtes de porc basse température, carotte et sauce orange et miso (recette basse température)



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine Basse Température, Best of -Tome 4» et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 5 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Matériel

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

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



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

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en

cliquant sur la photo ci-dessous:



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

- une râpe Microplane: c'est la reine des zesteurs...Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous:



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles côtes de porc d'au moins 3 cm d'épaisseur
- du beurre
- sel et poivre

Pour la garniture de mini carottes

- 16 mini carottes
- zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel et poivre blanc

Pour la purée de carotte

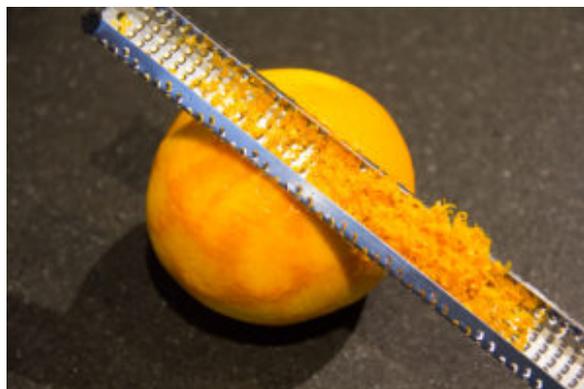
- 400 g de carotte
- 20 g de beurre
- une cuillerée à café de vadouvan (mélange d'épices indienne)
- sel et poivre blanc

Pour la sauce

- 120 g de jus d'orange
- 60 g de miso blanc (rayon asiatique de votre supermarché ou épicerie asiatique)
- deux cuillerée à café rase de maizena
- deux cuillerée à café d'eau
- sel et poivre sichuan

## Préparation

- Pour les mini carottes: épluchez les mini carottes. Zestez l'orange.



Zestez l'orange

- Mettez les mini carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.



Mettez les carottes fanes sous vide avec le zeste de l'orange et une noix de beurre

- Pour la purée de carotte: pelez les autres carottes et réservez quelques belles fanes: vous allez en faire des chips. Cuisez les carottes vapeur. Quand elles sont bien tendres mixez-les finement avec les 20 g de beurre. Salez et poivrez. Réservez.



Mixez les carottes

- Pour les chips de fanes : prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.



Prélevez des fanes des tiges  
de carottes

- Filmez soigneusement le dessus d'une assiette ou d'un plat avec du film alimentaire. Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro-onde à 1000 w pendant 2 minutes.



Filmez les fanes de carotte

- Pour la sauce: pressez 120 g de jus d'orange et passez-le au travers d'un tamis: il ne faut pas qu'il y ait de pulpe donc filtrez-le. Zestez une orange à l'aide de votre râpe Microplane par dessus. Versez le tout avec le miso blanc dans une casserole et portez à ébullition. Diluez 2 cuillerées à café rase de maïzena dans 2 cuillerées à café d'eau et incorporez au mélange

précédent. Cuire à petit feu: la sauce doit napper mais être légère.



Réalisez la sauce au miso

- Pour la viande: mettre la viande sous vide avec deux gousses d'ail épluchées, une branche de romarin frais et une noix de beurre. Plongez le sachet dans le bain marie basse température (62° pendant 40 minutes).



Mettez le porc sous vide

- Quand les côtes de porcs sont cuites passez-les rapidement sur le grill **bien chaud** pour les marquer et faire une belle coloration: attention il ne s'agit pas de les cuire mais de les colorer!



Passez les côtes de porc rapidement sur le grill

- Tranchez les côtes de porc en lamelles de deux centimètres d'épaisseur après avoir ôté l'os.



Tranchez les côtes de porc en lamelles

## Dressage

- Disposez un trait de purée de carotte, puis posez les tranches de viande par dessus en quinconce. Ajoutez les mini carottes. Pochez de points de sauce à l'orange et placez quelques fanes croquantes sur les carottes.



Côtes de porc aux carottes, sauce orange et miso (Recette Basse température)

---

**Cuisse de lapin basse température, butternut et marron (Cuisson sous vide basse température)**



Cuisse de lapin basse température, butternut et marron (Cuisson sous vide basse température)



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, Best Of -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 phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

- Et mon tout dernier livre « Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi »

## Matériel

- une râpe Microplane, le top des râpes, indispensable dans votre cuisine: elle va vous permettre de réaliser de très fins zestes d'agrumes! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes,

parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

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



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

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



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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de lapin
- épices « Mélange du trappeur ou Davy Crockett »; vous pouvez en trouver chez votre magasin d'épices ou sur l'excellent site de vente d'épices en ligne « Girofle et Cannelle » en cliquant [ici](#)
- une courge butternut
- 25 ml d'huile d'olive
- 30 ml de soja sucré
- 30 ml de mirin ( c'est une sorte de saké très doux utilisé en condiment: vous pouvez le trouver au rayon

asiatique de votre supermarché, dans les épiceries bio ou en cliquant [ici](#))

- 1 oignon
- 1 mandarine ( zeste et jus)
- des châtaignes précuites que vous ferez légèrement revenir avec du beurre dans une poêle
- beurre

Pour la sauce

- une échalote
- 120 ml de crème fraîche liquide
- une cuillerée à soupe de moutarde: j'ai utilisé l'excellente moutarde belge Tierenteyn mais vous pouvez choisir celle qui vous plait le mieux!
- une mandarine (zeste et jus)
- sel et poivre

## Préparation

- Salez, poivrez et épicez vos cuisses de lapin avec le « Mélange du trappeur ou Davy Crockett ». Zestez par dessus le zeste de la première mandarine. Mettez vos cuisses de lapin sous vide avec une noix de beurre. Cuire 2 heures à 68° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.



Cuisse de lapin basse température, butternut et marron (Cuisson sous vide

basse température)

- Epluchez et émincez l'oignon.



Ciselez les oignons

- Ôtez l'écorce et les graines du butternut et coupez-le en petits dés d'environ 2cm de côté. Mélangez-les bien avec les 25 ml d'huile d'olive, les 30 ml de soja sucré, les 30 ml de mirin, l'oignon émincé et le jus d'une mandarine. Placez le tout dans un plat allant au four et enfournez à 180° pendant environ une heure. Remuez régulièrement à l'aide d'une spatule.



Déposez les cubes de butternut dans un grand plat

- La cuisson terminée, réservez un cinquième des dés de butternut (pour le dressage) et mixez le restant très finement en y ajoutant 10% de du poids des butternuts en

beurre ( par exemple si vous avez 100 g de butternut ajoutez 10 g de beurre) . Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez finement le butternut et réservez aussi quelques dés de butternut

- Pour la sauce: faites revenir une échalote dans une casserole avec un peu de beurre et le jus de la deuxième mandarine. Puis ajoutez les 120 ml de crème fraîche, la moutarde et le zeste de la deuxième mandarine. Cuire deux minutes à feu doux. Votre sauce est prête.



Préparez la sauce moutarde

# Dressage

- Réalisez une belle ligne de purée de butternut sur votre assiette à l'aide d'une cuillère. Disposez votre cuisse de lapin par-dessus ainsi que quelques dés de butternut que vous avez réservés et quelques châtaignes précuites revenues au beurre. Il ne reste plus qu'à verser un peu de sauce.



Cuisse de lapin basse température, butternut et marron  
(Cuisson sous vide basse température)

---

# Steak d'autruche et ses petits légumes, sauce ananas (recette basse température)

Il y a quelque temps déjà j'avais pu goûter de la viande d'autruche. C'est une viande de caractère comme une viande de gibier mais j'avais trouvé la texture trop ferme. J'ai donc testé cette viande en cuisson sous vide basse température et là... Topissime: une tendreté exceptionnelle avec une chair qui fond en bouche. Je vous propose donc aujourd'hui un « Steak d'autruche et ses petits légumes, sauce ananas ».



Steak d'autruche et ses petits légumes, sauce ananas

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



Tomes 1, 2, 3,  
4, 5

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.

## Matériel

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



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

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



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

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



## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks d'autruche
- sel, poivre

Pour la garniture

- 150 g de mini asperges
- 250 g de haricots mange tout
- 200 g de shimejis (petits champignons japonais)
- 350 g d'ananas frais en tout : 140 g pour l'ananas poêlé et 150 g de brunoise pour la sauce et 60 g pour la garniture. J'ai utilisé des ananas Victoria.

Pour la sauce

- un oignon
- ananas frais (150 g cités ci dessus)
- 250 ml de crème de coco
- une demi marmite de bouillon de volaille Knorr
- curry de Madras (une belle cuillerée à soupe)

## Préparation

- Pour la garniture: coupez la pointe des asperges et taillez les queues en grosse brunoise.



Coupez la pointe des asperges et taillez les queues en grosse brunoise

- Mettez les asperges (pointes et brunoise dans des sachets différents) sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel. Cuisez-les au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 30 minutes. Réservez.



Mettez les asperges (pointes et brunoise dans des sachets différents) sous vide

- Ôtez les fils des haricots mange tout et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes Réservez.



Faites cuire les haricots vapeur

- Coupez l'extrémité terreuse des shimejis.



Coupez l'extrémité terreuse des shimejis

- Faites revenir les shimejis quelques minutes à la poêle avec du beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Faites revenir les shimejis quelques minutes à la poêle

- Pour la sauce: préparez l'ananas. Ôtez l'écorce et coupez l'ananas en 4 dans le sens de la hauteur. Réalisez des tranches un peu épaisses et réservez 4 belles tranches que vous allez poêler avec un peu de beurre pour bien les colorer. Réservez les tranches d'ananas poêlées.



Réservez 4 belles tranches  
d'ananas

- Puis taillez le restant de l'ananas en brunoise: il vous en faudra 150 g pour la sauce et 60 g pour la garniture.



Taillez l'ananas en brunoise

- Ciselez l'oignon. Faites le revenir à la poêle avec une noix de beurre et ajoutez le curry. L'oignon doit être bien translucide et tendre.



Faites revenir l'oignon avec

un peu de beurre

- Ajoutez les 150 g de brunoise d'ananas et laissez cuire encore quelques minutes.



Ajoutez les 150 g de  
brunoise d'ananas

- Versez le lait de coco et une demi marmite de bouillon Knorr et laissez cuire 5 minutes à feu doux.



Versez le lait de coco et la  
marmite de bouillon Knorr

- Mixez finement le tout et réservez.



Mixez finement

- Pour la viande: salez et poivrez les steaks.



Salez et poivrez les steaks

- Mettez-les sous vide et cuisez-les au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 57° (saignante) ou 59° (à point) pendant 20 mn.



Mettez les steaks d'autruche sous vide

- La cuisson terminée et juste avant de servir passez les steaks dans une poêle bien chaude pendant 15 secondes de chaque côté pour les colorer. Les steaks d'autruches n'étant pas très épais n'allez pas au-delà des 15 secondes de chaque côté car sinon vous allez perdre les avantages de la cuisson basse température... Salez et poivrez.



Passez les steaks dans une poêle bien chaude

- Détaillez chaque steak d'autruche en tranches.



Détaillez chaque steak d'autruche en tranches.

## Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four. Réchauffez les éléments de la garniture ainsi que

vosre sauce. Disposez les légumes dans l'assiette et posez les tranches de steak d'autruche sur les légumes. Versez un peu de sauce et rajoutez la tranche d'ananas.



Steak d'autruche et ses petits légumes, sauce ananas

---

## **Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de terre caramélisées**

Un plat idéal, goûteux et facile à réaliser pour un dimanche ou un dîner familial...? Je vous propose aujourd'hui ce délicieux Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de terre caramélisées; la viande est réalisée en cuisson basse

température pour un moelleux incomparable.

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



Rôti de porc à la moutarde



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

## Matériel

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement

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

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



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

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de

Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



Home de Multivac

## **Ingrédients pour un Filet pur de veau à la moutarde (4 personnes)**

- 800 g de filet de veau
- 2 grosses cuillères à soupe de moutarde de Meaux
- 3 grosses échalotes
- 5 cl de vin blanc
- sel et poivre

Pour les pommes de terre

- 12 pommes de terre de taille moyenne à chair ferme

Pour la marinade des pommes de terre

- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'origan en poudre
- 1 cuillère à soupe de soja sucré (vous en trouverez dans les épiceries asiatiques où au rayon Asie de votre super marché)
- 1 cuillère à soupe de mirin: le mirin est une sorte de saké très doux un peu sirupeux et assez sucré. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques où au rayon Asie de votre super marché
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz (vous en trouverez dans les épiceries asiatiques où au rayon Asie

- de votre super marché)
- sel

## Préparation

- Lavez et coupez les pommes de terre en 4. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et enrobez bien les quartiers de pommes de terre avec. Enfournez les pommes de terre à 180° pendant environ 50 minutes. Pendant la cuisson remuez-les régulièrement pour que leur cuisson soit bien uniforme.



Enfournez les pommes de terre à 180°

- Ciselez l'échalote.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre avec le vin blanc pendant 10 mn à feu doux.



Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre avec le vin blanc pendant 10 mn à feu doux

- Mélangez la moutarde avec les échalotes.



Mélangez la moutarde avec les échalotes

- Faites colorer rapidement avec un peu d'huile le rôti de veau sur toutes ses faces dans une poêle bien chaude. Ôtez-le du feu et attendez 15 à 20 minutes avant de passer à l'étape suivante.



Faites colorer rapidement avec un peu d'huile le rôti de veau

- Enrobez le veau avec le mélange moutarde et échalotes.



Enrobez le veau avec le mélange moutarde et échalotes

- Mettez le veau sous vide et cuisez-le dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 50 mn.



Mettez le veau sous vide

- Il ne reste plus qu'à servir! Disposez les pommes de terre dans un grand plat et couchez le rôti par-dessus.



Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de terre caramélisées