Pastrami basse température (au four)

Le Pastrami est une préparation réalisée à partir de poitrine de bœuf grasse. C'est une recette emblématique de la région de New York. Originaire d'Europe centrale, le Pastrami a franchi l'Atlantique dans la valise des immigrants. La viande est trempée dans de la saumure puis fumée à sec et préparée selon diverses recettes, à base de poivre ou coriandre par exemple.

Coupée après cuisson en tranches fines on en fait de délicieux sandwichs mais vous pouvez également accompagner cette viande d'une bonne salade, c'est divin.

Je vous en propose ma version que j'ai cuite bien sûr basse température au four pour obtenir une viande parfaitement cuite et délicieusement tendre…

Il faut également fumer la viande: il faut donc s'équiper au minimum d'un petit générateur de fumée et d'une cocotte (ou couscoussier ou barbecue avec couvercle).

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.

Ingrédients

- 700 g de poitrine de bœuf

Pour la marinade salée

- 3 dl d'eau
- 20 g de sel
- un centimètre de gingembre frais râpé
- 15 g de sucre
- 6 clous de girofle
- 3 feuilles de laurier coupées en morceaux
- une cuillerée à café de cardamome en poudre
- une cuillerée à café de poivre du timut moulu
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 g de cannelle
- 30 grains de poivre noir
- 1 g de noix de muscade râpée
- une cuillerée à café de coriandre en grains
- 3 g de graines de moutarde
- si vous aimez les goûts bien épicés rajoutez 2 g de piment en poudre…

Pour le fumage

- deux cuillerées à soupe de grains de poivre de Jamaïque
- deux cuillerées de grains de coriandre
- de la sciure de fumage (hêtre par exemple)

Matériel et technique de fumage à froid

La préparation de ce plat nécessite de fumer à froid la viande. Le fumage est l'une des manières très saine de préparer des aliments, car il n'utilise ni graisse ni huile. Et il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs! Vos aliments auront ainsi un délicat petit goût de fumé très particulier et bien plus fin que ce que vous pourrez trouver dans le commerce. Grâce à ce mode de fumage à froid vous allez pouvoir fumer un aliment **déjà cuit** ou séché ou saumuré comme des légumes, viandes, poissons, mais également du beurre et des fromages…Le fumage à froid s'effectue à température ambiante à moins de 30°C. Et l'opération s'effectue sans risque: vous allumez votre sciure de bois et les minuscules braises vont continuer à se consumer très lentement pendant une dizaine d'heures.

Au niveau matériel il vous faut vous équiper d'un **générateur de fumée**, sorte de petite spirale qui va contenir les braises de sciure de bois. Vous en trouverez facilement sur Internet. Puis il vous faut un contenant pour placer ce générateur de fumée et l'aliment qui doit être fumé. Pour cela deux solutions s'offrent à vous:

Soit vous possédez un barbecue , une cocotte avec suspensoir ou même un couscoussier: on dépose le générateur de fumée dans le fond de récipient puis il faut placer une grille au-dessus sur laquelle vous déposerez la viande. Il suffit de fermer **presque** hermétiquement avec un couvercle mais attention: il faut juste une petite circulation d'air pour alimenter la combustion en oxygène (petit trou ou couvercle pas tout à fait jointif). Donc à vous de trouver la bonne ouverture…

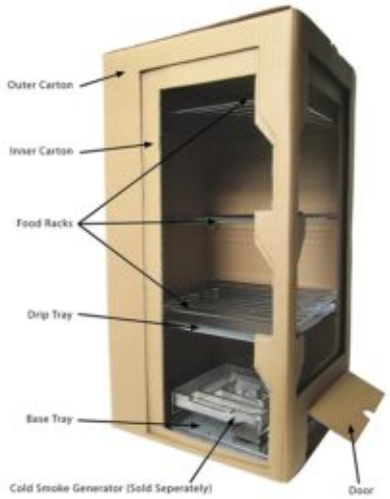
Vous pouvez trouver un générateur de fumée **en cliquant ici.**

Soit vous vous équipez du contenant qui complète le générateur de fumée: c’est un fumoir en carton qui a été conçu uniquement pour le fumage à froid . Il est facile à installer et à utiliser. Le corps principal est en carton: une fois monté, l’intérieur peut contenir deux grilles chromées et une plate pour la collecte de toute coulure (tout est fourni dans le même kit de montage). Il est pliable et réutilisable de nombreuses fois. Pour mieux comprendre voir les photos de l’ensemble ci-dessous.

Vous pouvez trouver le fumoir complet **en cliquant ici.**

Et bien sûr il vous faut de la sciure de bois de fumage: il en existe différentes essences (hêtre, pomme, chêne…). A vous de choisir!

Le fumoir en carton associé au générateur de fumée



fumoir

Préparation

- Préparer la marinade salée avec tous les ingrédients et versez-la dans une casserole. Amenez le tout à

ébullition et mélangez bien. Coupez le feu et recouvrez la casserole avec du film alimentaire: laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Le film alimentaire est utile car il va éviter la dispersion des arômes dans l'air…

Coupez le feu et recouvrez la casserole avec du film alimentaire

- Disposez votre viande dans un récipient : ce récipient ne doit pas être trop grand car **la marinade doit recouvrir entièrement la viande**. Filmez de nouveau et mettez au frais pendant 4 jours.

La marinade doit recouvrir entièrement la viande

- Au bout du quatrième jour sortez la viande de la marinade et **essuyez-la bien**. Enroulez la viande dans un

torchon et remettez-la au frigo pour la laisser sécher une journée au frigo. Elle doit être bien sèche pour pouvoir être recouverte des derniers épices (coriandre et poivre).

- Concassez le poivre de Jamaïque et la coriandre: si vous n’avez pas de mortier mettez-les dans un sachet plastic et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.

Concassez le poivre de Jamaïque et la coriandre

- Recouvrez la viande avec le mélange d’épice et massez bien pour que les épices adhèrent.

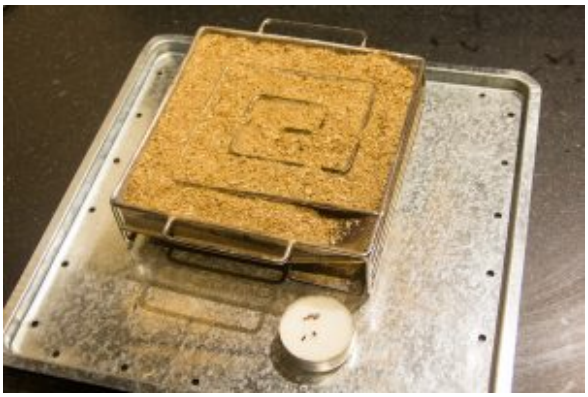
Recouvrez la viande avec le mélange d’épice

- Disposez la viande dans un plat et cuisez-la au four à 70° pendant 3h30. Si vous avez une sonde de cuisson n’hésitez pas à l’utiliser: la viande doit atteindre 59°

à cœur.

Disposez la viande dans un plat et cuisez-la au four à 70°

- Versez la sciure de fumage dans le générateur de fumée. Lissez bien le dessus de manière à voir le serpentin de la grille. Surtout ne tassez pas la sciure, sinon la combustion sera plus lente et peut même s’éteindre.

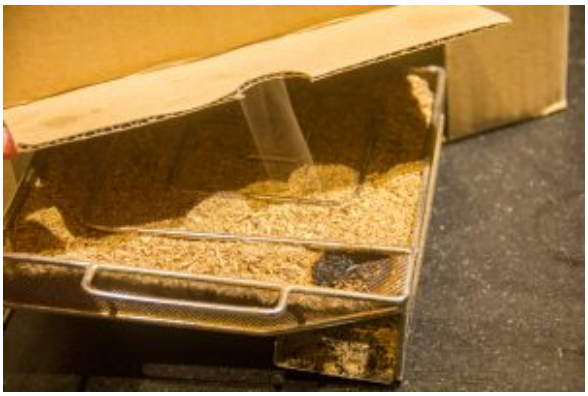


Versez la sciure dans le générateur de fumée

- Puis allumez la bougie et placez-la dans l’encoche sous la sciure; attendez une à deux minutes que la sciure commence à bien fumer.

Puis allumez la bougie et placez-la dans l'encoche sous la sciure; attendez une à deux minutes

- Si vous utilisez la boite en carton: dés que la fumée apparaît attendez encore 1 mn puis **ôtez la bougie** et placez le générateur de fumée dans la boîte en carton en le passant par l'encoche en bas du carton. Puis disposez la viande sur une grille à l'intérieur de la boite. Le fumage est léger mais constant. Fermez le carton et laissez fumer pendant le temps de la combustion (10 à 12 heures donc toute une nuit). Placez le carton dans votre cave ou balcon ou votre jardin…Le fumage entraîne une odeur assez forte qui peut imprégner les objets qui sont autour.



Placez le générateur dans la boîte en carton

- Si vous utilisez une cocotte ou un couscoussier ou un

barbecue: dés que la fumée apparaît attendez encore 1 mn puis **ôtez la bougie** et placez le générateur de fumée au fond de votre récipient.

Disposez d'abord votre générateur de fumée au fond du récipient

- Puis posez votre viande sur une grille. Placez la grille au-dessus de la spirale génératrice de fumée et légèrement surélevée dans la cocotte (couscoussier ou barbecue). Laissez fumer à couvert mais surtout **ne fermez pas complètement**: il faut qu'il y ait une circulation d'air pour que la braise ne s'éteigne pas. Donc posez un couvercle mais laissez assez d'espace pour que l'air se renouvelle…Cette méthode est un peu plus difficile à maîtriser que celle de la boite en carton qui est parfaitement adaptée à ce mode de cuisson…

Placez la grille dans la cocotte

- Le fumage terminé il ne restera plus qu’à la trancher au fur et à mesure de vos besoins…La viande se conserve quelques jours au frigo, enveloppée dans un linge propre.

Il ne restera plus qu’à la trancher au fur et à mesure de vos besoins

Servez-la avec des pickles, des cornichons, des tranches fines d’oignons rouges, de la moutarde, de la mayonnaise, en salade, en sandwich…

Pastrami basse température (au four)

Pastrami basse température (au four)

Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais (recette basse température)

Un délicieux carpaccio tout en tendreté et saveurs pour bien commencer l'été… grâce à la cuisson sous vide basse température!

Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais (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, 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

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

Ingrédients pour 4 personnes

- un filet de veau d’environ 700 g
- 2 dl de bouillon de légumes mélangé avec une cuillerée à soupe de vinaigre de riz, le tout congelé
- 2 gousses d’ail coupées en morceaux
- un petit bouquet garni (persil, thym, une feuille de laurier)
- quelques grains de poivre noir (une dizaine)

Pour la sauce

- un œuf

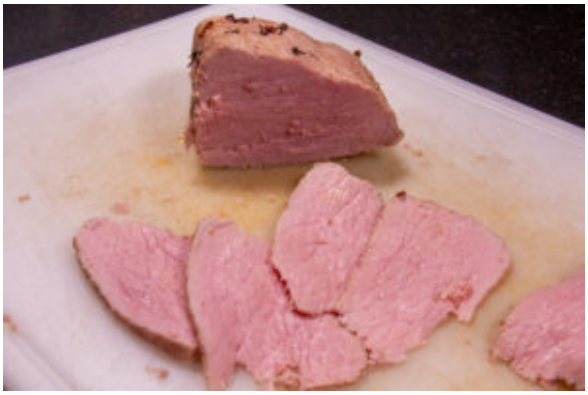
- un bouquet de basilic thaïlandais
- une gousse d’ail
- une cuillerée à café de moutarde Savora
- des olives vertes ou noires dénoyautées coupées en tranches
- 2 cl d’huile neutre (type pépins de raisin)
- sel et poivre (j’ai utilisé du poivre long)

Préparation

- Préparez la marinade en mélangeant le bouillon de légume et le vinaigre de riz; ajoutez-y l’ail râpé et les grains de poivre. Faites congeler le tout: cela évitera que votre machine sous vide n’aspire le liquide lors de la mise sous vide de la viande. Puis mettez le filet sous vide avec la marinade congelée et le bouquet garni. Laissez-le au frigo toute une nuit. Le lendemain, cuisez la viande sous vide au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur pendant 1 h 15 à 64°.

Mettez le filet de viande sous vide

- A la fin de la cuisson remettez la viande au frais. Puis quand elle est bien refroidie, coupez-la en tranches fines.



Coupez la viande en tranches fines

- Préparez la sauce: mixez l’œuf avec tous les éléments (basilic thaïlandais, ail, moutarde, sel et poivre). Montez en mayonnaise avec l’huile de pépin de raisin.

Montez la mayonnaise avec le basilic Thaïlandais

Dressage

- Découpez les olives en tranches. Disposez les tranches de viande et pochez des points de mayonnaise. Parsemez de tranches d’olive et de quelques feuilles de basilic thaïlandais.

Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais (recette basse température)

Veau au romarin (Recette basse température)

Le romarin est en fleur dans mon jardin…C’est une plante aromatique très intéressante en cuisine car vous pouvez l’associer aussi bien à des plats salés que sucrés. Aujourd’hui j’ai décidé de le marier avec du veau, cuit basse température pour obtenir une viande très parfumée et surtout

d’une tendreté exceptionnelle!

Veau au romarin (Recette basse température)

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

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

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de rôti de veau
- deux gousses d’ail
- quelques tranches de lard coupées finement pour barder votre rôti
- du romarin séché: placez quelques branches de romarin au four à 180° pendant 8 minutes puis prélevez les feuilles et mixez-les finement. Cette poudre se conserve dans un récipient hermétique pendant plusieurs mois.
- une noix de beurre
- sel et poivre

- un citron: il vous faudra la moitié de son jus et le zeste râpé

Pour la sauce

- 20 cl de fond brun de veau. Si vous pouvez, réalisez-le maison c'est tellement meilleur! Demandez à votre boucher des parures de veau ainsi que des os de veau. Faites les rôtir dans un four à 220° pendant 15 minutes; puis ajoutez deux carottes en morceaux et un oignon ciselé. Repassez au four 10 minutes en mélangeant bien le tout. Déglacez avec 10 cl de vin jaune et débarrassez le tout dans une casserole et mouillez à hauteur avec de l'eau froide. Rajoutez un bouquet garni au romarin (pas de thym pour cette recette), deux gousses d'ail et une cuillerée à soupe de concentré de tomate. Laissez cuire à feu doux environ 1 h 30 en écumant régulièrement les impuretés qui se forment à la surface. Puis filtrez au travers d'un chinois. Vous pouvez conserver ce fond 48 heures au frais et congeler le surplus sous forme de glaçon afin de pouvoir le dégeler et l'utiliser selon vos besoins.
- une belle branche de romarin frais
- 10 cl de vin jaune supplémentaires
- sel et poivre

Pour la garniture

- environ 500 g de petites pommes de terre grenailles
- un gros oignon
- 8 échalotes

Pour la marinade des légumes

- du romarin frais
- une cuillerée à soupe de soja
- deux cuillerées à soupe de sauce soja sucré
- deux cuillerées à soupe d'huile
- 10 cl de vin blanc sec

- deux gousses d’ail râpées
- sel et poivre

Préparation

- Enroulez votre rôti avec les tranches de lard.

Enroulez votre rôti avec les tranches de lard

- Faites dorer le rôti dans une cocotte avec un peu d’huile. Quand le lard est bien doré, ôtez du feu et laissez retomber à température ambiante.

Faites dorer le rôti dans une cocotte avec un peu d’huile

- Placez le rôti sous vide avec les gousses d’ail, une cuillerée à soupe de romarin séché , une noix de beurre,

le jus et le zeste de citron, sel (10 g par kilo) et poivre. Faites cuire votre rôti à l'aide de votre thermoplongeur au bain marie à 64 degrés pendant 1 h 15.

Mettez le rôti sous vide

- Pour la sauce: faites réduire le fond brun maison d'un tiers après y avoir ajouté une branche de romarin frais et 10 cl de vin jaune. Il doit être un peu épais sans devenir trop sirupeux. Réservez et montez au beurre juste avant de servir avec 30 g de beurre. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Faites réduire le fond brun

- Pour la garniture: lavez, brossez les pommes de terre (ne les pelez pas) et coupez-les en quatre. Ciselez l'oignon et épluchez les échalotes. Coupez les échalotes en deux dans le sens de la longueur. Placez le tout dans une grand plat et versez la marinade des légumes par

dessus. Mélangez bien et enfournez à 180° pendant 45 minutes en prenant soin de mélanger de temps à autre.

Placez la garniture dans une grand plat

Dressage

- Faites réchauffer la sauce et montez-la avec 30 g de beurre hors feu. Coupez le rôti en quatre morceaux.

Coupez le rôti en quatre morceaux

- Disposez la garniture en ligne et placez la viande juste à côté. Versez un peu de sauce tout autour et saupoudrez de romarin en poudre.

Veau au romarin (Recette basse température)

Veau au romarin (Recette basse température)

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

Il y a quelques 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 « Steack 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 Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

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

Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**

Home de Multivac

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 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 votre 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

Mon tartare inattendu

Un tartare oui, mais un peu différent de l’original… Je l’ai réalisé à base de magret de canard avec une petite note asiatique, accompagné d’une vinaigrette au gingembre et d’un œuf croustillant et coulant. Les frites traditionnelles ont fait place à la patate douce. Une revisite qui devrait plaire à tous les gourmands!

Mon tartare inattendu

Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g d’aiguillette de magret de canard frais
- 150 g de sel
- 70 g de sucre
- vinaigrette: huile de sésame, soja sucré, vinaigre de riz, gingembre râpé, ail râpé, zeste de citron vert
- 60 g de graine de sésame
- 4 petites patates douces
- 4 œufs bien frais et un cinquième pour la panure
- farine pour la panure
- de la chapelure ou du panco: le panco est une panure asiatique, plus croustillante et plus légère. Vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché ou dans les magasins bio. Si vous n’en trouvez pas utilisez de la chapelure traditionnelle
- pousse de shiso, de betterave, de roquette ou autres pour l’accompagnement
- pickles de radis. Pour les faire maison suivez la recette en cliquant ici en remplaçant les oignons rouges par des radis coupés en tranches
- Huile de persil: une grosse botte de persil plat, une gousse d’ail, 100 g d’huile de pépin de raisin ou d’une huile neutre, sel et poivre

Matériel

- un cercle de 8 cm pour dresser votre tartare. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Générique 6 Cercles de présentation Inox avec 1 poussoir - 8 cm

- un chinois. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Lacor 60319 Passoire Chinois Toile Métalique 18 cm

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

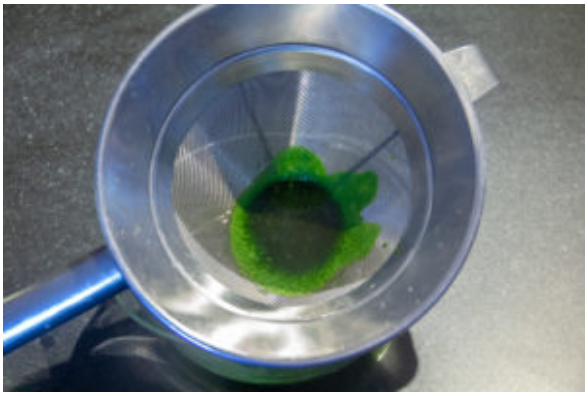
Metaltex 252960 Bouteille à Sauce Plastique 375 ml

Préparation

- Commencez par mettre vos aiguillettes de magret dans le mélange de sel et sucre. Recouvrez bien le magret. Placez au frais pendant 2 h. Puis rincez **abondamment** à l’eau. Séchez dans un torchon pour ôtez l’humidité.

Mettez votre magret au frais dans le mélange de sel et sucre

- Pour l’huile de persil: faites chauffer l’huile à **80**° avec les feuilles de persil et la gousse d’ail pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l’assaisonnement.



Filtrez le jus de basilic

- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.

Versez le jus de persil dans une pipette et réservez

- Torréfiez les graines de sésame: passez-les au four à 180° pendant 10 mn. Réservez.

Passez au four les graines de sésame à 180° pendant 10 minutes

- Coupez les patates douces en cubes. Réservez-en 8 tranches pour les chips.

Coupez les patates douces en cubes

- Faites revenir les dés de patates douces avec de l’huile jusqu’à ce qu’ils soient croustillants. Salez et poivrez.

Faites revenir les dés avec de l’huile

- Faites cuire les chips de patates douces dans un bain d’huile à 180°. Attention à ne pas les trop cuire, elles prendraient un goût amer.

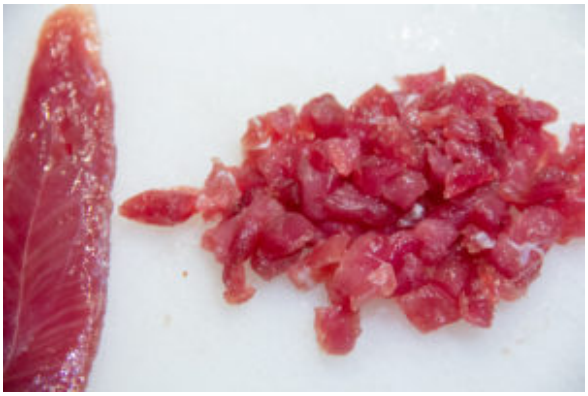
Faites cuire les chips de patates douces dans un bain d’huile

- Salez et poivrez les chips juste à la sortie du bain après les avoir déposées sur un papier absorbant.

Réservez dans un boite hermétique.

Salez et poivrez les chips

- Sortez les aiguillettes du frigo et taillez-les en fin tartare au couteau.



Taillez le magret en fin tartare au couteau

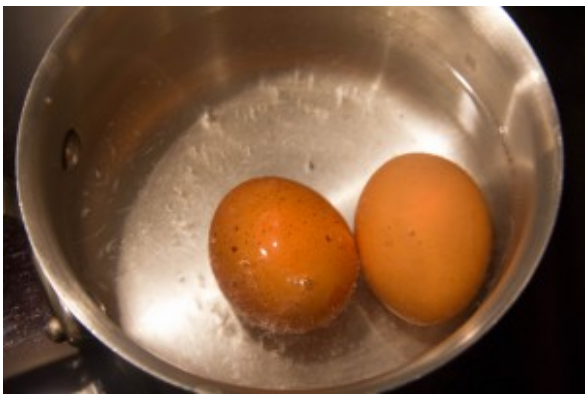
- Préparez votre vinaigrette: mélangez de l’huile de sésame, du soja sucré, du vinaigre de riz. Rajoutez du gingembre frais râpé, de l’ail frais râpé et le zeste d’un citron vert. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre.

Préparez votre vinaigrette

- Mélangez le magret avec la vinaigrette.

Mélangez le magret avec la vinaigrette

- Faites chauffer une casserole d’eau et à ébullition plongez-y les œufs pour 5 minutes de cuisson.



Cuire les œufs 5 mn

- Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain glacé avec de l’eau froide et des glaçons.

Préparez un bain glacé

- Au bout des 5 mn de cuisson, plongez les œufs dans le bain glacé. C’est une étape importante à ne pas sauter car cela stoppe la cuisson des œufs. Puis écalez les œufs délicatement (ôtez la coquille).

Plongez les œufs dans le bain glacé

- Au dernier moment: préparez les différents ingrédients de la panure: œufs battus, farine et chapelure (panco).

Préparez les différents ingrédients de la panure

- Farinez l’œuf, passez-le ensuite dans l’œuf battu et enfin dans la chapelure. Répétez l’opération une deuxième fois.

cuisson oeuf dur Farinez les œufs écalés

- Réservez au fur et à mesure sur un plat.

Réservez les œufs au fur et à mesure sur un plat

- Plongez les œufs dans un bain d’huile à 180° pendant une minute. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et salez dés la sortie du bain.

Plongez les œufs dans un bain d’huile à 180°

Dressage

- Déposez le cercle au milieu de votre assiette et remplissez avec le tartare. Saupoudrez le dessus avec des graines de sésame.

Déposez le cercle au milieu de votre assiette et remplissez avec le tartare

- Disposez tout autour les dés de patates douces, des tranches de pickles de radis, quelques pousses de roquette et des chips de patates douces. Posez l'œuf frit par-dessus. Parsemez de graines de sésame tout autour et ajoutez des points d'huile à l'ail et au persil…

Dressage du tartare de canard

- On ouvre l'œuf et oh surprise, il est bien coulant…Gourmand, non?

Mon tartare inattendu

Version imprimable sans photos de la recette cliquez ici

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

Entrecôte basse température

On me pause souvent la question de comment faire cuire une entrecôte ou un faux-filet basse température. Je vais donc aujourd’hui vous révéler comment le faire dans les règles de l’art, règles établies par Bruno Goussault qui a consacré prés d’une quarantaine d’année de recherches scientifiques sur la cuisson sous vide à juste température. Bruno Goussault est le

directeur scientifique du CREA (centre de recherche et d'études pour l'alimentation), organisme de formation reconnu dans le monde entier.

Si vous êtes un passionné de cuisson sous vide à basse température je vous recommande grandement le site du CREA: vous pourrez vous inscrire à des formations proposées par cet organisme et en particulier des cours en ligne dont le prix est extrêmement abordable (50$, formations sous titrées en français)… Ces formations sont bien sûr orientées pour les professionnels mais en tant que particuliers on y apprend énormément.

Cet article est tiré d'un des enseignements dont j'ai bénéficié tout au long de leur formation en ligne; vous y trouverez bien d'autres astuces et techniques de cuisson (poulet, cabillaud, saumon, porc, agneau, etc…). Je vous mets donc juste l'eau à la bouche avec cette recette! Le processus de cuisson expliqué dans cet article s'adresse en particulier aux professionnels mais si vous le suivez vous obtiendrez l'excellence d'une cuisson sous vide pour cette Entrecôte basse température.

Si vous êtes intéressé par ces formations cliquez ici.

Entrecôte basse température

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici

- Pour le Tome 3, cliquez ici

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver ici:

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

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

Thermoplongeur Sous vide, Cuisson Sous Vide, Cuiseur Sous Vide, VPCOK, 1000W

- 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 l’Entrecôte basse température

- une belle entrecôte de minimum 3.5 cm d’épaisseur
- sel, poivre

Préparation

- Choisissez une belle épaisseur pour éviter de transmettre trop de chaleur à votre viande lors du marquage de la viande qui va être la première étape.

Choisisse une belle épaisseur

- Prélevez un petit morceau de graisse qui va vous servir à huiler votre plaque de cuisson.

Prélevez un petit morceau de graisse

- Faites chauffer votre plaque de cuisson à 200° degrés et laissez le morceau de graisse fondre.

Faites chauffer votre plaque de cuisson à 200°

- Puis déposez la viande sur la plaque. Vous allez la tourner toutes les 30 secondes pendant 4 minutes pour éviter que la chaleur s'accumule à l'intérieur: la température à cœur ne doit pas dépasser 25° et la viande ne durcira pas. On doit saisir mais ne pas cuire.

Puis déposez la viande sur la plaque

- Ne salez jamais votre viande avant de la marquer mais APRES. Lors du marquage qui se fait à haute température, la viande va perdre de l'eau et l'eau va dissoudre le sel. Vous obtiendrez ainsi un goût beaucoup moins salé que celui que vous espériez…Donc après le marquage,

salez votre viande et laissez-la reposer. La chaleur que la viande a accumulé lors du marquage à 200° va continuer à se répandre au cœur du morceau de viande; pendant cette période de repos la température à cœur doit rester en dessous de 35°. Pour l'assaisonnement vous devez utiliser 10 g de sel par kilo et 1 g de poivre par kilo. Mélangez sel et poivrez et répartissez régulièrement sur les deux faces. Puis mettez la viande au frigo (ou dans une cellule de refroidissement si vous en avez une). La température doit redescendre à moins de 6° à cœur.

Salez après le marquage

- Mettez la viande sous vide. Assurez vous bien que le sachet ne présente pas de plis à l'endroit où va se former la soudure. Puis cuisez votre viande dans un **premier bain** marie chauffé à l'aide de votre thermoplongeur à **83°** pendant 3 à 5 minutes suivant l'épaisseur du morceau. La température à cœur du produit ne doit pas excéder 40°. Puis ôtez la viande du bain marie et plongez-la alors dans un **deuxième bain à 56°** pour une cuisson à point environ 10 mn à 15 minutes . Si vous ne possédez pas un deuxième thermoplongeur, videz une partie de l'eau du bain marie et remplacez-la par de l'eau tiède: la température de votre bain va alors baisser et programmez-la pour 56°, température qui devrait être rapidement atteinte. En fin de cuisson la

température à cœur de la viande doit atteindre 56°. Vous pouvez utiliser un sonde spéciale pour cuisson sous vide pour vérifier votre température à cœur. Il reste encore à marquer la viande une deuxième fois dans une poêle bien chaude à 200° selon le même procédé que la première fois à savoir 2 minutes en la tournant toutes les 30 secondes. Vous pouvez maintenant servir votre viande.

Mettez la viande sous vide

- **Si vous désirez conserver la viande pour la servir plus tard,** laissez -la dans son sachet sous vide et sans la marquer : il va falloir procéder à son refroidissement. Ôtez la viande du deuxième bain à 56° et déposez-la sur votre plan de travail pendant 10 minutes. Le processus de cuisson se termine que lorsque la température à cœur du produit arrête de grimper.

Sortez la viande du bain

- On commence alors le processus de refroidissement: trempez votre viande sous vide pendant 10 minutes dans un bain d’eau froide du robinet pour procéder à un lent refroidissement qui va permettre à la viande de réabsorber en grande parties les exsudats de la cuisson (jus rendu).

Refroidissement bain froid

- Puis on plonge la viande sous vide dans un bain d’eau contenant des glaçons (j’ai utilisé ici un pack de congélation). La température doit redescendre à moins de 10° en moins de 2 heures.

Refroidissement bain glacé

- Votre viande étant refroidie vous pouvez la garder au frais et la servir le lendemain par exemple. Il faudra alors la réchauffer toujours sous vide dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à une température

inférieure à celle de la cuisson à savoir 54° pendant environ 15 minutes…puis enfin la marquer une deuxième toujours selon le même procédé (200° pendant 2 minutes en la tournant toutes les 30 secondes)…Et maintenant on déguste cette superbe pièce de viande!

Entrecôte basse température

Épaule d’agneau confite à la provençale (recette basse

température)

Bientôt Pâques et son traditionnel gigot d'agneau. Pour l'occasion voici une Épaule d'agneau confite à la provençale. cuite basse température. Ce plat se commence la veille car l'agneau doit cuire 12 heures à basse température, ce qui lui amènera une tendreté exceptionnelle. Vous pouvez également préparer la sauce et la garniture la veille: vous n'aurez plus qu'à ramener la viande à température le jour même et réchauffer la garniture et la sauce…Donc beaucoup plus de temps pour profiter pleinement de vos invités ou votre famille.

Comme tous les éléments cuisent basse température n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70 ° dans votre four. Cela permettra de servir votre plat à bonne température: il refroidira moins vite.

Pour plus d'informations sur la cuisson basse température cliquez ici.

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Épaule d’agneau confite à la provençale (recette basse température)

Ingrédients pour l’Épaule d’agneau à la provençale (8 personnes)

Pour l’épaule

- une épaule d’agneau coupée en tranches d’environ 2 kg 5: l’os représente environ 20 à 25% du poids. Donc il vous restera environ 2 kg de viande
- deux cuillerées à soupe de tapenade
- deux cuillerées à soupe de tomates confites mixées finement. Pour la recette maison cliquez ici.
- une branche de romarin

- huile d’olive
- un peu de parmesan râpé

Pour la garniture

- un poivron jaune
- un poivron rouge
- un oignon blanc
- sel, poivre
- des olives noires et vertes

Pour les pommes de terre

- 10 pommes de terre
- 3 cuillerées à soupe d’huile d’olive
- 2 cuillerées à soupe de vin blanc
- du thym frais
- sel

Pour la sauce

- un poivron rouge
- un oignon rouge
- une gousse d’ail
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique (choisissez-en un bon, bien sirupeux)
- 15 cl de vin blanc
- sel, poivre

Pour le dressage

- quelques tomates confites à l’huile. Pour la recette cliquez ici.
- quelques feuilles de basilic

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

- des cercles de présentation (rond ou carrés ou rectangulaires, selon votre choix). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

AGDLLYD Emporte-pièces,Cercles de présentation,Lot de 4 Emporte-Pièces Ronds Avec Poussoir En Acier Inoxydable De Haute Qualité

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

Préparation

Pour la viande: on la prépare et on la cuit la veille (par exemple cuisez-la pendant la nuit précédant le jour où vous allez la servir)

- Ciselez les feuilles de romarin.

Ciselez les feuilles de romarin

- Mélangez la tapenade, la purée de tomates confites, le romarin avec deux ou trois cuillerées à soupe d’huile d’olive.

Mélangez la tapenade, la purée de tomates confites, le romarin

- Badigeonnez les tranches d’épaule avec ce mélange.

Badigeonnez les tranches d’épaule avec ce mélange

- Mettez l’agneau sous vide et cuisez-le pendant 12 heures à 62°.

Mettez l’agneau sous vide et cuisez-la pendant 12 heures à 62°.

Quand la viande est cuite deux possibilités:

-soit vous l’utilisez de suite: dans ce cas sortez la viande du sachet et effilochez-la. Mélanger-la bien à la sauce qui reste dans le sachet et réservez au chaud dans le four à 65° le temps du dressage.

-soit vous ne la servez pas immédiatement: dans ce cas plongez le sachet dans de l’eau bien froide pendant 15 mn et réservez au frais. Vous le replongerez dans le bain marie avec le thermoplongeur à 62° pendant 40 mn pour ramener la viande à température avant de l’effilocher. Puis comme précédemment

mélanger-la bien à la sauce qui reste dans le sachet et réservez au chaud dans le four à 65° le temps du dressage.

Pour la sauce

- Épluchez et ciselez l’oignon blanc en petite brunoise.

Épluchez et ciselez un oignon

- Coupez le poivron rouge en brunoise.

Coupez le poivron en brunoise

- Faites revenir l’oignon avec un peu d’huile d’olive. Puis ajoutez le poivron rouge émincé et la gousse d’ail râpée.

Faites revenir l’oignon et le poivron

- Ajoutez 15 cl de vin blanc et une cuillerée à café de vinaigre balsamique. Laissez compoter doucement jusqu’à ce que l’ensemble soit bien tendre. Salez et poivrez.

Ajoutez 15 cl de vin blanc et une cuillerée à café de vinaigre balsamique

- Mixez finement l’ensemble, rectifiez l’assaisonnement et réservez.

Mixez finement l’ensemble et réservez

Pour la garniture

- Ciselez l’oignon rouge en fine brunoise.

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

- Coupez le poivron rouge et le jaune en brunoise.

Coupez le poivron rouge et le jaune en brunoise

- Faites revenir le poivron jaune , le poivron rouge et l’oignon rouge avec de l’huile d’olive. Laissez compoter doucement jusqu’à ce que l’ensemble soit bien tendre; salez et poivrez.

Faites revenir le poivron jaune , le poivron rouge et l’oignon rouge avec de l’huile d’olive

- Je sers cette épaule accompagnée des pommes de terre au four en plus des poivrons: lavez bien les pommes de terre; ne les épluchez pas. Coupez-les en quatre et versez-les dans un grand plat avec le vin blanc , l’huile d’olive, le thym; salez et mélangez bien. Enfournez à 185° pendant 45 mn. Remuez de temps à autre les pommes de terre.

Remuez de temps à autre les pommes de terre

Dressage

- Effilochez la viande et ajoutez-y un peu de parmesan râpé.

Effilochez la viande d’agneau

- Dressez la viande effilochée dans le petit emporte pièce. Puis disposez la garniture de poivron tout autour.

Dressez la viande effilochée dans le petit emporte pièce

- Tracez des petites bandes de coulis de poivron à l’aide d’une pipette dans le sens où vous le désirez. Puis à l’aide d’un peigne de cuisine tracez des piques.

Tracez des petites bandes de coulis à l’aide d’une pipette

- Puis déposez quelques pommes de terre et olives. Puis décorez avec des pousses de basilic et des tomates confites. C’est prêt!

Épaule d’agneau confite à la provençale (recette basse température)

Souris d’agneau laquée, carotte dans tout ses états (recette basse température)

Une bonne Souris d’agneau laquée et confite ça vous dit? Et quoi de mieux que des carottes pour l’accompagner… Confite

plusieurs heures sous vide basse température la souris d'agneau est vraiment un très grand plat. J'ai choisi de décliner la carotte de trois façons différentes pour accompagner cette petite gourmandise: carottes entières à l'orange, purée de carottes et oignons caramélisés et une originale sauce à la carotte dont vous me direz des nouvelles…Bref la quintessence de la carotte au service de l'agneau confit !

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Souris d’agneau laquée, carotte dans tout ses états

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 souris d’agneau
- thym frais
- une cuillerée à soupe de soja sucré

Pour la sauce carotte:

- 800 g de carotte dont il faut extraire le jus avec une centrifugeuse. Ces 800 g de carotte vous donneront environ 400 ml de jus de carotte. Si vous n’avez pas de centrifugeuse prenez du jus de carotte bio du commerce.
- 20 g de beurre
- une cuillerée de crème de vinaigre balsamique
- sel et grains de poivre

Pour la purée de carotte:

- un oignon blanc
- 400 g de carotte
- sel et poivre

Pour les petites carottes:

- une vingtaine de mini carottes
- une noix de beurre
- thym frais
- le zeste d’une orange

Matériel:

Pour plus d’informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

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

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

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

Home de Multivac

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

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

- une centrifugeuse comme celle-ci:

Philips HR1836/00 Centrifugeuse noire 500W, Quickclean nettoyage 1mn, cheminée XL, tamis inversé electro poli, jusqu' à 1,5L de jus en 1 extraction

Préparation

On commence la recette la veille, car il va falloir congeler une petite partie de la sauce carotte et surtout la cuisson des souris va prendre 12 h à basse température.

La sauce carotte: il va falloir en congeler une petite partie qui servira pour la cuisson sous vide des souris.

- Extraire le jus de carotte à l’aide de la centrifugeuse. Puis faites réduire de moitié les 400 ml de jus de carotte avec une branche de thym, la crème de balsamique et quelques grains de poivre et une pincée de sel. Il doit vous en rester 200 ml. Rectifiez l’assaisonnement.

Faites réduire le jus de carotte avec une branche de thym, la crème de balsamique et quelques grains de poivre

- Filtrez le jus réduit.

Filtrez la sauce

- Faites congeler quatre petits glaçons de ce jus et réservez le reste de la sauce au frigo. On la terminera après la cuisson des souris.

Faites congeler quatre petit glaçons de ce jus

Pour la cuisson de la viande:

- Mettez les souris d’agneau sous vide avec les quatre glaçons de jus de carotte réduit et une branche de thym frais. Cuire sous vide sous vide basse température à l’aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12 h.

Mettez les souris d’agneau sous vide

Le jour même on finit la préparation des légumes.

Pour la purée de carotte:

- Ciselez l’oignon finement. Faites le revenir doucement dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez. Laissez bien compoter les oignons et réservez.

Faites revenir doucement

l’oignon dans une poêle avec
un peu de beurre

- Cuire doucement les 400 g de carotte avec une noix de beurre, une branche de thym frais et recouvrez d’eau à hauteur. Surveillez bien la cuisson pour éviter que toute l’eau ne s’évapore et que les carottes brûlent. Au besoin rajoutez un peu d’eau au fur et à mesure. Les carottes doivent être bien cuites.

Cuire doucement les carottes

- Mixez finement les carottes égouttées avec les oignons. La purée doit être bien lisse. Rectifiez l’assaisonnement et réservez.

Mixez les carottes égouttées
avec les oignons

Pour les mini carottes

- Cuire les mini carottes quelques minutes à la vapeur. Puis faites-les revenir juste quelques minutes dans une poêle avec une grosse noix de beurre, le zeste de l’orange et une cuillerée à soupe de jus d’orange. Elles doivent rester croquantes.

Faites revenir les carottes juste quelques minutes dans une poêle avec une grosse noix de beurre, le zeste de l’orange et une cuillerée à soupe de jus d’orange

Finitions

Quand la viande est prête, récupérez le jus rendu dans le sachet sous vide en le versant dans une petite casserole. En attendant de finir les sauces réservez la viande au four à 60°.

La sauce pour laquer les souris:

- Faites réduire le jus de cuisson des souris auquel vous ajoutez une cuillerée à soupe de soja sucré presque à glace (la préparation doit être légèrement sirupeuse). Hors feu ajoutez-y une belle noix de beurre. Au moment de servir vous allez laquez les souris à l’aide d’un pinceau avec cette sauce pour les rendre bien

brillantes.

Réduire le jus de cuisson des souris presque à glace

La sauce carotte:

- Reprenez la sauce carotte réservée au frigo et réchauffez-la. Hors feu ajoutez une belle noix de beurre et mixez avec un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement.

Mixez avec un mixeur plongeant

Dressage

- N'oubliez pas de réchauffer la purée de carotte.

Il ne reste plus qu'à dresser: je vous conseille de faire préchauffer vos assiettes au four à 65°.

- Déposez une cuillère de purée de carotte et disposez 5 carottes en éventail autour. Puis disposez une souris d’agneau sur la purée. Laquez la souris avec la sauce réalisée avec le jus de cuisson réduit.

Laquez la souris avec la sauce réalisée avec le jus de cuisson réduit.

Versez une belle cuillerée de sauce carotte tout autour des carottes. Et un petit brin de thym frais sur l’ensemble… Super bon et super tendre!

Souris d’agneau laquée, carotte dans tout ses états

Souris d’agneau laquée, carotte dans tout ses états

Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d'après une recette de Philippe Etchebest)

Voici une recette basse température que tout le monde va pouvoir réaliser, sans utiliser de matériel spécial…Elle m'a été inspiré par une recette du chef Meilleur Ouvrier de France, Philippe Etchebest. Il a réalisé ce Pot au feu aux arômes thaïlandais lors d'une émission « Cauchemar en cuisine » et m'a semblé particulièrement savoureuse, comme toutes ses recettes! Facile à faire c'est un superbe plat convivial.

Le chef l'a réalisé de manière traditionnelle mais je lui ai préféré une cuisson basse température, comme le faisait ma grand-mère qui laissait la cocotte en cuisson toute la journée sur le coin de son fourneau, à mijoter à tout petit feu…

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.

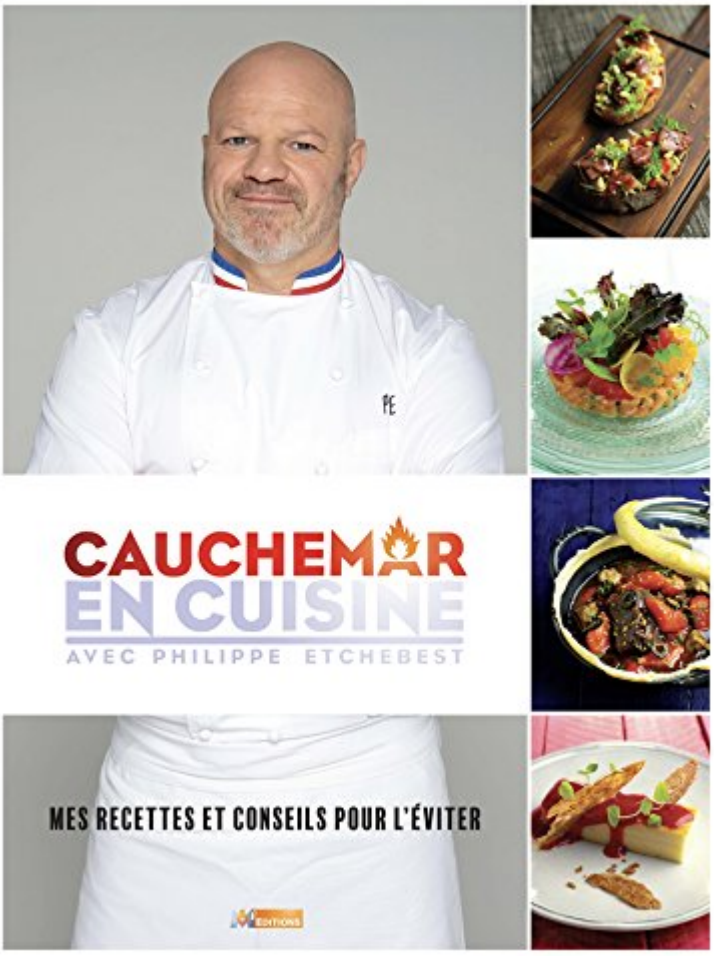
Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- 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.

Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d’après une recette de Philippe Etchebest)

Et retrouvez d’autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l’acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Cauchemar en cuisine

Ingrédients pour le Pot au feu aux arômes thaïlandais (5 personnes)

- 1000 g de paleron
- un verre de vin blanc sec
- un oignon blanc ou rouge
- 5 carottes
- 2 poireaux
- 5 petits navets
- une branche de céleri
- 4 tiges de citronnelle
- 6 feuilles de kaffir apellé aussi combava. Vous en trouverez dans les magasins asiatiques le plus souvent congelées. Si vous n’en trouvez pas utilisez un bouquet

garni traditionnel…
- une petite boite de pousse de bambou (épicerie asiatique)
- un paquet de nouilles thaïlandaise
- sel et poivre

Pour la sauce

- de la coriandre
- du basilic thaïlandais (si vous n’en trouvez pas , n’utilisez pas du basilic habituel: il n’a pas du tout le même goût. Dans ce cas il vaut mieux mettre que la coriandre et la ciboulette)
- de la ciboulette
- un petit piment oiseau (si vous aimez les plats un peu relevés)
- une gousse d’ail
- 3 cuillerées à soupe d’huile de sésame
- sel

Préparation

- Pelez les oignons rouges (ou blancs selon votre choix) et coupez-les en deux.

Pelez les oignons rouges et coupez les en deux

- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude

sans matiere grasse. Laissez-les bien colorer. Réservez.

Laissez les oignons rouges bien colorer

- Nettoyez les autres légumes et taillez-les en morceaux (carottes, navets, poireaux, branche de céleri).

Coupez les carottes en tronçons

Coupez les navets en morceaux

Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux

Coupez la branche de céleri en morceaux

- Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé: cela vous permettra d’infuser le bouillon sans disperser des

morceaux de citronnelle, toujours un peu durs à la dégustation.

Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé

- Faites revenir le paleron dans la cocotte sur toutes ses faces de façons à le colorer. Salez, poivrez.

Faites revenir le paleron dans la cocotte

- Déglacez avec un verre de vin blanc sec.

Pot au feu Thaï

- Ajoutez toute la garniture de légumes, la citronnelle, les feuilles de kaffir **sauf le bambou**. Vous le rajouterez une demi heure avant de finir la cuisson.

Ajoutez toute la garniture de légumes

- Puis mouillez à hauteur avec de l’eau. Enfournez à 90° pendant 4 heures. En fin de cuisson ôtez les petits paniers infuseurs contenant la citronnelle. Idéalement je prépare ce plat la veille et je le remet au four le lendemain à la même température et je le cuis encore deux heures avant de servir.

Puis mouillez à hauteur avec de l’eau

Un peu avant la fin de la cuisson préparez la sauce (et n’oubliez pas d’ajouter les pousses de bambou coupées en morceaux dans votre cocotte: les pousses de bambou en boîte étant déjà cuites, il suffit juste de les réchauffer).

- Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais et quelques brins de ciboulette.

Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais et quelques brin de ciboulette

- Râpez une gousse d’ail sur les herbes hachées.

Râpez une gousse d’ail sur les herbes hachées

- Hachez très finement un piment oiseau. Attention: ce sont les graines qui sont particulièrement fortes en goût. Donc pour les palais délicats ôtez-les… De plus mettez des gants car la substance piquante est très active et si vous vous touchez les yeux même après vous avoir lavé les mains vous aurez une réaction très irritante.

Hachez très finement un piment oiseau

- Mélangez les herbes hachées, l’ail , le piment avec 3 cuillerées à soupe d’huile de sésame. Réservez.

Mélangez les herbes hachées, l’ail , le piment avec de l’huile de sésame

- Faites cuire les nouilles (selon les recommandations inscrites sur le sachet: en général 3 à 4 minutes dans de l’eau bouillante).

Faites cuire les nouilles

Tout est prêt: il ne reste plus qu’à découper la viande et à dresser.

Dressage

- Découpez le paleron en belles tranches.

Découpez le paleron en belles tranches

- Disposez un peu de nouilles au fond du bol et posez un morceau de viande au-dessus. Puis disposez les légumes tout autour de la viande. Versez une belle louche de bouillon. Puis versez un peu de sauce aux herbes sur la viande. Les petits fleurs violettes que vous voyez dans le plat sont des fleurs de ciboulette: elles sont très jolies et possèdent un petit goût piquant très agréable. Si vous avez la chance d'avoir un petit coin de jardin, n'hésitez pas à en planter: vous aurez ainsi de la ciboulette fraîche d'avril à novembre, vous pourrez déguster ces petits fleurs en mai. Et surtout la ciboulette repousse toute seule l'année suivante et ne demande aucun soin particulier si ce n'est de l'arroser…

Dressage

Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four

(d’après une recette de

Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d’après une recette de

---

Tajine d’agneau abricots et pruneaux, basse température

Vous cherchez une recette pour se réchauffer autour d’une grande tablée en famille ou entre amis… Quoi de mieux qu’un tajine d’agneau abricots et pruneaux bien tendre grâce à

la cuisson basse température et délicieusement parfumé aux fruits secs?

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.

Tajine d’agneau abricots et pruneaux, basse température

Ingrédients pour un tajine d’agneau abricots et pruneaux : 7 à 8 personnes

- 1200 g d’épaule d’agneau coupée en gros dés de 3 cm de côté
- 20 pruneaux secs dénoyautés
- 20 abricots secs
- 100 g d’amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de « 4 épices » ou d’épices à tajine
- un gros oignon blanc
- une cuillerée à café de gingembre en poudre
- une cuillerée à café de cannelle
- une pincée de safran
- deux gousses d’ail

- quelques grains de poivre
- huile olive
- 30 cl de fond de volaille: **il faut impérativement congeler votre fond de volaille dans un bac à glaçons**. En effet si vous le laissez liquide il sera alors aspiré par la machine à mise sous vide.
- quelques feuilles de menthe fraîche

Matériel

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

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

- Ou pour ceux d’entre vous qui sont intéressés par l’achat d’une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l’achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**

Home de Multivac

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

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

Pour plus d’informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.

Préparation

N’oubliez pas de congeler votre fond de volaille la veille.

Préparez la marinade:

- Coupez l’oignon en lamelles.

Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Dans un grand plat versez les oignons, le gingembre, les « 4 épices », la cannelle, le safran ainsi que quatre cuillerées à soupe d’huile d’olive et râpez deux gousses d’ail sur le mélange.

Préparez la marinade

- Ajoutez les cubes d’agneau et bien mélanger. Recouvrez de film alimentaire et placez le plat au frais pendant trois heures.

Ajoutez la viande à la marinade

- Sortir la viande du frigo et laissez-la reposer à température ambiante 1/2 heure. Puis faites revenir la viande rapidement dans une grande poêle juste pour la colorer. Attention: les morceaux de viande ne doivent pas se chevaucher. Il vaut mieux cuire en deux ou trois fois votre viande plutôt que d'en avoir de trop dans la poêle.

Faire revenir les morceaux d'agneau à la poêle

- A la fin de la cuisson réservez la viande dans un grand plat (avec le jus que la cuisson à rendu) et ajoutez-y les abricots et les pruneaux. **Remettez au frais**: il est préférable de mettre sous vide les aliments quand ils sont froids. **Pourquoi?** Quand un aliment est encore chaud, il continue à émettre de la vapeur qui va envahir

votre sachet sous vide et créer de l’air à l’intérieur du sachet, ce qui est à l’inverse du but recherché…

Ajoutez les abricots et les pruneaux

- Quand la viande est refroidie mettez-la alors sous vide avec les glaçons de fond de volaille.

Mettre sous vide

- Cuire à 58° pendant 35 mn.

Anova sous vide circulator

- Pendant la cuisson de la viande faites torréfier les amandes au four (200° environ 8 mn).

Grillez les amandes au four

- Puis ciselez quelques feuilles de menthe; réservez-en quelques unes entière pour la présentation.

Ciselez la menthe

Dressage

- Ouvrez le sachet de viande et disposez-la dans un joli plat. Agrémentez le tout d’ amandes grillées et de feuilles de menthe. Vous n’avez plus qu’à déguster. En accompagnement je sers souvent ce plat avec soit de la graine de couscous ou quelques pommes de terre cuites à l’anglaise dans un bouillon de légume et accompagnées d’une compotée d’oignons. Pour savoir comment réaliser rapidement une compotée d’oignon cliquez **ici**.

Tajine d’agneau abricots et pruneaux, basse température

Jambon antillais à l’ananas et aux épices, basse température

Aujourd’hui je me suis inspirée d’une recette emblématique des Antilles: le jambon antillais de Noel à l’ananas et aux épices que j’ai cuisiné basse température. Je l’ai accompagné de patates douces cuites au four (pour la recette cliquez ici: il vous suffit de remplacer la butternut par des patates douces). N’hésitez pas à le savourer en dehors des fêtes car c’est un pur plaisir et un plat idéal pour les grandes réunion de famille!

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Et bien ça y est, Mon livre « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » est enfin disponible !!! Le livre est disponible dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici le lien où vous pourrez l'acquerir: https://www.amazon.fr/Ma--Cuisine-Basse-Temp%C3%A9rature-Best/dp/1718085303/&-tag=igsm02-21

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

Jambon antillais à l'ananas et aux épices, basse température

Ingrédients: jambon antillais pour 8 personnes

- un jambon de cochon de lait désossé et non cuit , non

salé, d’environ 1 kg 8 à commander chez votre boucher

Jambon

- un ananas
- 400 g de patates douces
- 20 cl de jus d’ananas
- 3 étoiles de badiane (ou anis étoilé)
- un morceau de cannelle: si vous pouvez choisissez la variété « cassia ». Vous pouvez trouver une très grande variété et d’excellentes épices sur le site des épices Thiercelin (cliquez ici).
- sel et poivre
- du sucre muscovado: le sucre muscovado est un sucre de canne complet, non raffiné en provenance des Philippines et de l’Île Maurice. Il est de couleur brun foncé avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure un goût prononcé de réglisse. Vous le trouverez dans les épiceries bio.
- 10 cl de rhum
- 40 g de beurre

Matériel

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température.Je vous conseille la marque Anova ou Addélice mais vous pouvez trouver d’autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:

Wancle Dispositif Sous Vide pour la circulation de la température et la cuisson précise(Noir)

- une machine à mettre 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]

Pour plus d’information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez ici.

Préparation

- Détaillez les patates douces en cubes après les avoir épluchées. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle puis mouillez avec le jus d’ananas et un peu d’eau. Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d’eau. Le potiron doit être cuit mais pas se déliter. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre et réservez.

- Coupez le haut et la base de l’ananas.

Coupez le haut et la base de l’ananas

- Coupez les cotés de l’ananas.

Coupez les cotés de l’ananas

- Coupez l’ananas en tranches et ôtez-en le cœur avec un petit emporte pièce.

Ôtez le cœur de l’ananas

- Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et ajoutez 2 belles cuillerées de sucre muscovado.

Faire revenir les tranches d’ananas

- Placez les tranches d’ananas dans la poêle et faites les bien dorer et caraméliser. Réservez-les dans un plat et surtout récupérez le jus sirupeux rendu par la cuisson.

Réservez les tranches

d’ananas

Réservez le jus rendu par la cuisson de l’ananas

- Badigeonnez le jambon avec le jus de l’ananas.

Recouvrez le jambon avec le jus de l’ananas

- Mettez le jambon sous vide avec 3 étoiles de badiane, une belle pincée de sel et un morceau de cannelle. Cuisez le jambon au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12 heures. Éventuellement si vous aimez la cuisine bien relevée des Antilles ajoutez un peu de piment.

Mettez le jambon sous vide

- En fin de cuisson ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu dans une petite casserole. Au moment de servir faites chauffer puis ôtez du feu pour incorporer les 40 g de beurre à l’aide d’un petit fouet. Vous verserez alors la sauce sur la viande au moment de servir.

Faites chauffer le jus de cuisson

- Quand la cuisson sous vide est terminée faites caraméliser le jambon sur tous ses côtés dans une cocotte puis; si vous ne servez pas le jambon immédiatement, placez-le au four à 65° en attendant de le trancher et de le servir.

Faites caraméliser le jambon sur tous ses côtés

Dressage:

- Coupez le jambon en tranches.

Coupez le jambon en tranches

- Puis disposez les patates douces sur les pourtours de votre plat, les tranches de jambon au milieu et les tranches d’ananas tout autour. Versez la sauce sur la viande ou proposez-la dans une saucière à part.

Jambon antillais à l’ananas et aux épices, basse température

Jambon antillais à l’ananas et aux épices, basse température

Roulés de bœuf aux cèpes

Une recette extra pour une entrée tout en douceur et en fraîcheur…Voici l'inspiration du chef Phillipe Meyers du restaurant étoilé du même nom à Braine l'Alleud (Belgique)! C'est un petit bonheur!

Et n'oubliez pas que le chef organise tous les mois des ateliers de cuisine dans son restaurant: pour les inscriptions rendez-vous sur son site en cliquant ici.

Roulés de bœuf aux cèpes

Ingrédients pour 6 personnes

- 300 g de bœuf maturé coupé en fine tranches (comme du jambon cru coupé fin). Demandez à votre boucher de vous tranchez la viande si vous n’avez pas de trancheuse!
- 350 g de cèpes frais. En période de fêtes n’hésitez pas à rendre la recette encore plus festive en y ajoutant de la truffe soit en copeaux (posés sur le rouleau de bœuf) soit en brunoise dans le mélange champignon échalote…
- 30 g de beurre
- une gousse d’ail
- une échalote
- du persil plat
- sel et poivre
- huile d’olive aux truffes

Pour la mayonnaise

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 de litre d’huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 3 jaunes d’œuf
- poivre (poivre long, piment d’Espelette à votre choix) et sel

Matériel

- du film étirable
- une pipette Lekue pour faire de joli points de mayonnaise sur votre assiette. Vous, pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Lekue Poche à douilles decomax Marron

Préparation

- Commencez par préparez une mayonnaise avec les ingrédients indiqués. Réservez dans un pipette. Réservez au frais.

On verse la mayonnaise dans la pipette

- Nettoyez les cèpes avec un pinceau; réservez-en quelques uns et coupez les autres en fine brunoise.

Coupez les cèpes en fine brunoise

- Hachez l’échalote et l’ail finement.

Taillez l’échalote en tous petits dés

- Hachez le persil finement.

Ciselez le persil

Dans une poêle faites fondre le beurre et ajoutez la brunoise d’échalote et d’ail. Laissez cuire 3 mn et ajoutez les cèpes.

Dans une poêle faites fondre le beurre et ajoutez la brunoise d’échalote et d’ail

- Puis ajoutez les cèpes. Laissez fondre le tout.

Puis ajoutez les cèpes

- En fin de cuisson salez et poivrez et ajoutez le persil haché.

En fin de cuisson salez et poivrez et ajoutez le persil haché

- Mixez très légèrement la préparation aux champignons en fin de cuisson et réservez au frais.

Mixez très légèrement la préparation aux champignons en fin de cuisson et réservez au frais

- Étalez les fines tranches de viande sur du film étirable de manière à former un beau rectangle.

Étalez les fines tranches de viande sur du film étirable

- Puis déposez votre mélange cèpes échalote refroidi sur la viande comme sur la photo.

Puis déposez votre mélange cèpes échalote sur la viande

- Roulez la viande en enfermant les champignons et serrez bien de manière à obtenir une ballottine bien lisse. Pour ceux qui pâtissent utilisez la même technique que le roulage d’une bûche ou d’un gâteau roulé…Réservez au frais. Si votre film étirable n’est pas assez large pour contenir toutes vos tranches faites deux boudins au lieu d’un.

Roulez la viande en enfermant les champignons et serrez bien de manière à obtenir une ballottine bien lisse

Et voilà une belle ballottine bien serrée

- Découpez les cèpes que vous avez réservez en tranches fines.

Découpez les cèpes que vous

avez réservez en tranches fines

Dressage

Il ne reste plus qu’à dresser.

- Coupez votre boudin en morceau **sans ôter le film étirable. Vous enlèverez ce dernier quand vous aurez tranché toutes vos parts…**

Coupez votre boudin en morceau sans ôter le film étirable

- Disposez les tranches de cèpes comme un carpaccio. Assaisonnez avec quelques gouttes d’huile de truffes et un peu de sel. Puis disposez des points de mayonnaise tout autour… Et on se régale!

Roulés de bœuf aux cèpes

Roulés de bœuf aux cèpes

Roulés de bœuf aux cèpes

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Petite inspiration du jour: il y avait de magnifiques côtes de porc Ibérico chez mon boucher qui me tendaient les bras. J’ai choisi de les cuisiner basse température accompagnées de deux purées de choux fleur (blanc et romanesco) parfumées à la

noisette qui amènent un petit croquant très agréable.

Basse température , la viande était particulièrement moelleuse…Et délicieuse.

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

.

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 belles côtes de porc Ibérico
- 5 pruneaux
- sel, poivre
- une cuillerée à soupe de cognac (facultatif)
- 40 g de beurre
- une demi cuillerée à café de soja sucré
- une demi cuillerée à café de mirin. Le mirin est un assaisonnement typiquement japonais. A base de saké, doux et sucré il rajoute de subtiles notes sucrées et permet de laquer et de caraméliser légèrement les ingrédients. Il est difficilement remplaçable par un autre produit. Si vous avez du mal à en trouver cliquez sur la photo ci-dessous:

SAITAKU Mirin Japonais | Assaisonnement doux et sucré | Makis et sushis | Cuisine Japonaise | 150ml - Lot de 3

Pour la garniture

- un choux fleur blanc
- un chou Romanesco: le chou romanesco est de couleur vert pomme. Il ressemble un peu au chou blanc mais ses « florettes » pyramidales sont disposées en couronnes spiralées. Sa forme géométrique est très particulière et décorative.
- huile de noisette
- une noix de beurre
- 40 g de noisettes sans peau
- sel et poivre

Matériel

Pour plus d’informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

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

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

- Ou pour ceux d’entre vous qui sont intéressés par l’achat d’une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l’achat de la Home

de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**

Home de Multivac

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

Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable

pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- un cuiseur vapeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Triomph ETF1575 Cuiseur Vapeur Inox 400 W

Préparation

On commence par la garniture.

- Passez les noisettes au four à 160° pendant quelques minutes pour les dorer. Attention elles doivent être colorées mais pas brûlées.

Passez les noisettes au four à 160° pour les dorer

- Réservez 20 noisettes entières et mettez le reste des noisettes dans un sac plastique et écrasez-les grossièrement à l’aide d’un rouleau à pâtisserie. Réservez.

Écrasez les noisettes

- **Pour le chou blanc**: détaillez le chou fleur blanc en petites « florettes ».

Détaillez le chou fleur blanc en petites « florettes »

- Versez les florettes de chou dans une grande casserole et recouvrez de lait à hauteur. Salez et poivrez. Cuire à petit feu à couvert.

Versez les florettes de chou dans une grande casserole et recouvrez de lait à hauteur

- Égouttez le chou et mixez-le finement avec une cuillerée à café d’huile de noisette. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez.

Mixez le chou finement avec une cuillerée à café d’huile de noisette

- **Pour le chou Romanesco**: détaillez d’abord quelques belles florettes à partir de la base du chou, là où elles sont les plus grosses (4 à 5 par personne).

Détaillez d’abord quelques belles florettes à partir de la base du chou, là où elles sont les plus grosses

- Déposez les florettes dans votre cuiseur vapeur: les cuire environ 8 mn à partir du début de la production de vapeur: elles doivent rester croquantes. Puis faites-les revenir deux minutes dans une poêle avec une noix de beurre, sel et poivre. Réservez.

Puis faites-les revenir deux minutes dans une poêle avec une noix de beurre, sel et poivre

- Détaillez grossièrement le reste du chou Romanesco et le cuire vapeur de manière à ce qu'il soit cette fois bien tendre. Mixez-le comme le chou blanc avec une cuillerée à café d'huile de noisette. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

Pour la viande:

- Mixez 5 pruneaux avec le soja sucré et le mirin.

Mixez 5 pruneaux avec le soja sucré et le mirin

- A l'aide d'un pinceau recouvrez les côtes de porc avec ce mélange.

A l'aide d'un pinceau recouvrez les côtes de porc avec ce mélange

- Mettez les côtes sous vide et les cuire à l’aide de votre thermoplongeur 35 mn à 65°.

Mettez les côtes sous vide et les cuire à l’aide de votre thermoplongeur 35 mn à 65°

- A la fin de la cuisson de la viande, ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu et versez le dans une casserole. Coupez chaque côte de porc en quatre morceaux de la manière suivante. Réservez au chaud à 65° au four, le temps de terminer la sauce et de réchauffer les purées.

Coupez chaque côte de porc en quatre morceaux de la manière suivante

- Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac au jus de cuisson de la viande et faites cuire doucement quelques

minutes de manière à faire évaporer l’alcool. Puis ôtez du feu et ajoutez 40 g de beurre. Mixez pour bien intégrer le beurre à la sauce.

Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac au jus de cuisson de la viande et faites cuire doucement quelques minutes de manière à faire évaporer l’alcool

Dressage

Comme toujours je vous conseille de préchauffer vos assiettes au four à 65° de manière à garder vos préparations chaudes plus longtemps.

- Déposez une quenelle de purée de chou blanc puis une de chou Romanesco dans l’assiette. Puis disposez des florettes de chou Romanesco autour. Saupoudrez d’éclats de noisettes et de noisettes entières. Disposez les morceaux de viande à côté.

Disposez les morceaux de viandes à côté

- Il ne reste plus qu’à verser un peu de sauce aux pruneaux sur la viande et à se régaler…

Versez un peu de sauce aux pruneaux sur la viande

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Le saviez-vous?

Le porc ibérique est une race du Sud-Ouest de l'Espagne. Il s'agit d'une des dernières espèces porcines élevées en plein air en Europe. Il évolue et se développe en totale liberté dans des prairies clairsemées de chênes verts et chênes lièges. Il se nourrit d'herbe, de plantes aromatiques (thym, romarin…) d'aliments naturels (céréales) et de « bellotas » (glands de chêne) dans les derniers mois d'élevage.

Parmi les qualités de cette race, on distingue la capacité d'infiltration de la graisse dans les tissus musculaires. Cette particularité favorise l'apparition de veines de gras

qui définirons sa texture, son arôme et son goût exceptionnel.