

Joues de porc au cumin et ses légumes confits, chips de carotte (recette basse température)

Et voici une nouvelle recette sous vide basse température! A base de joues de porc, morceaux que l'on utilise peu et c'est bien dommage: goûteuses et peu onéreuses, elles méritent d'être remises à l'honneur. Si vous n'avez pas de matériel pour cuire basse température, pas de panique: je vous propose en alternative un autre mode de cuisson au four traditionnel!



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](#).



Joue de porc au cumin et ses légumes confits (basse température)

Ingrédients (4 personnes) :



Ingrédients

- 800 g de joue de porc
- 2 à 3 petites carottes par personne

- 2 échalotes par personne
- une orange (le zeste et le jus)
- 2 feuilles de laurier
- une branche de romarin
- une cuillerée à café de miel
- 2 branches de thym
- une cuillerée à soupe de cumin
- 30 cl de fond de volaille ou fond de veau
- 15 cl de vin blanc

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 Cuisneur 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

Préparation:

1/ La viande

- Zestez l'orange.



- Pressez le jus de l'orange. Réservez.



Pressez l'orange

- Faire revenir un peu de beurre avec une belle cuillerée à soupe de cumin.



Faire revenir un peu de
beurre avec une belle
cuillerée à soupe de cumin.

- Colorez la viande quelques minutes dans la poêle. Puis ôtez la viande de la poêle et laissez-la refroidir avant de la mettre sous vide. Ne lavez pas la poêle: vous allez en avoir besoin pour les légumes: les sucs de la cuisson de la viande se mélangeront aux légumes.



Colorez la viande.

- Mettez la viande sous vide avec une noix de beurre et le zeste de l'orange. Cuire sous vide à 65° pendant 2 heures 30. Si vous n'avez pas de matériel pour cuire basse température mettez la viande dans une cocotte et cuisez la au four à 70° pendant 1 heure 30 en l'arrosant de temps à autre avec 15 cl de fond de veau (ou volaille) auquel vous aurez ajouté le jus d'orange et le miel.



Mettre la viande sous vide

- A la fin de la cuisson basse température, sortez les joues du sachet . Réservez-les au four à 65°. Puis versez le jus de cuisson qui reste au fond du sachet dans une casserole avec une cuillerée à café de miel et la moitié du jus d'orange. Réduisez de moitié: votre sauce est prête. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
- Si vous avez cuit la viande au four, votre sauce est le

jus restant dans la cocotte de la cuisson; si elle est un peu épaisse, rajoutez un peu de fond de veau ou de jus d'orange pour la détendre un peu mais elle doit rester sirupeuse.



Réduisez le jus de cuisson de la viande de moitié

2/ La garniture

Pendant la cuisson de la viande, préparez la garniture:

- Épluchez les échalotes. Gardez les entières.



Ôtez la peau des échalotes

- Épluchez les carottes. Réservez deux carottes crues pour les chips.



Épluchez les carottes

- Remettez une noix de beurre dans la poêle qui a gardé les sucs de la viande. Puis déposez les échalotes, les carottes, la branche de romarin, le thym, et recouvrez de 15 cl de fond de veau, du vin blanc et le reste de jus d'orange. Enfournez à 130° sans couvrir pendant environ 45 mn à 1 heure. N'hésitez pas à remuer les légumes régulièrement pendant la cuisson. Les légumes doivent être confits. Réservez.



- A l'aide d'un économe, faites de larges lanières de

carottes avec les deux carottes crues restantes.



A l'aide d'un économe faire de larges lanières de carottes avec les deux carottes restantes

- Faites frire les lanières de carottes : attention c'est très rapide!



Faire frire les lanières de carottes

- Réservez les chips de carottes sur un papier absorbant.



Dressage:

- Découpez les joues en tranches et déposez-les dans l'assiette.



- Puis disposez harmonieusement les échalotes et carottes confites.



- Un petit trait de sauce...devant les légumes et un peu

sur la viande.



- Terminez en disposant les chips de carottes sur le tout. Un petit tour du moulin à poivre et quelques grains de fleur de sel et c'est prêt.





Blanquette à l'orange sous vide basse température

La blanquette est un plat mijoté apprécié de tous. Son succès jamais démenti tient à l'onctuosité et le crémeux de sa sauce, la tendresse de la viande. La cuisson sous vide lui sied particulièrement bien: vous allez obtenir une viande encore plus tendre et plus parfumée! Un nirvana culinaire..

Pour en savoir plus 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 8 à 10 personnes :

- 1 kg 5 d'épaule de veau désossée (ou un mélange d'épaule, tendron, collier ou flanchet)
- 6 carottes
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 1 poireau
- 150 g de champignons de Paris
- 1 petite échalote
- 1 bouquet garni (laurier, thym, persil)
- 120 g d'oignons grelots
- 15 cl de bouillon de légumes congelé
- le jus d'une orange congelé

Pour la sauce :

- 1 citron (il vous faudra une cuillerée à soupe de jus de

- citron)
- 2 jaunes d'œufs
 - 1 dl crème fraîche épaisse
 - 50 g de beurre
 - 50 g de farine
 - Le zeste d'une orange

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

La veille:

- Pressez le jus d'une orange.
- Délayez le bouillon cube de légume dans le jus de l'orange légèrement chauffé. Congelez ce mélange. Cette technique vous permettra d'éviter que la machine à mettre sous vide n'aspire tous les liquides lors de la mise sous vide de la viande.

Le jour même :

- Nettoyez le poireau. Coupez le blanc en tronçons d'un centimètre et réservez les. Bien rincer la partie verte pour en ôter toute la terre. Faites revenir **le vert** du

poireau au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne moelleux. Réservez les blancs que vous ferez également revenir dans du beurre mais séparément...

- Pelez l'oignon. Piquez le avec les clous de girofle.
- Coupez la viande en morceau de 4 cm sur 4. Faites la revenir rapidement avec du beurre dans une cocotte.
- Placez la dans le sac à mettre sous vide avec le jus de légume congelé, le laurier, le thym, le demi-oignon piqué des clous de girofles, le persil et le **vert** du poireau.
Mettre sous vide.
- Cuire 12 heures à 68°.

Les légumes :

Pendant la cuisson de la viande vous allez préparer les légumes de la garniture.

- Les grelots: épluchez les oignons grelots et faites les revenir doucement dans une poêle avec du beurre et un peu d'eau. Ils doivent garder un côté croquant.
- Le blanc de poireau: faire revenir le blanc de poireau au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne moelleux.
- Les carottes:
 - Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide.
 - Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre. Rajoutez de l'eau à hauteur et un peu de thym et faire cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- Les champignons: ôtez le pied des champignons. Nettoyez et coupez les champignons en tranches.

- Les faire revenir avec un peu de beurre et une échalote émincée. Ne salez qu'en fin de cuisson: si vous salez les champignons en début de cuisson ils rendront de l'eau. Réservez.



La sauce :

Elle est à préparer au dernier moment lorsque la cuisson de la viande est terminée.

- Sortez la viande du sachet et filtrez le jus de cuisson.
- Réservez la viande au four à 65°.
- Zestez la peau d'une orange.
- Faites fondre les 50 g beurre dans une casserole.
- Lorsque le beurre est fondu ajoutez la farine en une fois et mélangez avec un petit fouet. Cuire 2 mn sans laisser colorer. Laissez refroidir (vous devez pouvoir mettre le doigt dans la préparation sans vous brûler).
- Ajoutez le jus de cuisson de la viande chaud sur le roux refroidi et remettre sur le feu jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Dans un petit récipient mélangez les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Ajoutez le zeste d'une orange
- Versez sur le mélange précédent, sans cesser de fouetter. Salez, poivrez. La sauce doit avoir légèrement épaissi.

Dressage :

Vous pouvez soit servir à l'assiette en réalisant un dressage harmonieux ou disposer les légumes dans un grand plat, la viande par-dessus et verser un peu de sauce sur le tout. Parsemez de thym frais et servez le restant de sauce dans une saucière.



Magrets de canard à la mode japonaise

Il y a quelques semaines je vous avais dévoilé comment réussir à coup sur la cuisson de vos magrets de canard à l'aide d'un mode de cuisson auquel vous n'auriez peut-être pas pensé (**Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard**). Aujourd'hui je vous propose une recette complète à base de ces fameux magrets. N'oubliez pas de les préparer la veille pour leur permettre de bien s'imprégner de la marinade.

Ingrédients: pour 4 personnes

- deux magrets de canard préparés la veille en suivant la recette : **Comment réussir parfaitement la cuisson des**

magrets de canard

- un paquet de ciboulette thaïe ou de la ciboulette classique
- 90 g de nouilles japonaises crues. Vous pouvez parfois trouver des nouilles déjà cuites dans les magasins asiatiques ou épiceries japonaises (type somen ou soba par exemple)
- 8 shitakés (champignons japonais); vous les trouver dans les magasins asiatiques ou épiceries japonaises soit frais, soit déshydratés
- Huile de sésame

Préparation :

- Sortez les magrets que vous avez cuisinés la veille et prélevez la moitié de la marinade. Réchauffez les magrets au four à 60° dans le restant de la marinade. Je vous conseille également de préchauffer les assiettes à la même température: cela permettra de garder les aliments au chaud en attendant de servir.
- Versez la marinade que vous venez de prélever dans une casserole et faites la réduire de moitié. Réservez.

Pendant le temps de la réduction préparez la garniture.

- Réhydratez dans de l'eau chaude les shitakés si vous les avez achetés déshydratés.
- Puis coupez les shitakés en lamelles.
- Ciselez la ciboulette thaïe. Elle présente souvent des petites sommités fleuries: réservez les pour faire un joli dressage.
- Faites revenir les shitakés avec un peu de beurre et ajoutez en fin de cuisson la ciboulette ciselée.
- Faites cuire les nouilles selon les indications ou

réchauffez-les si vous les avez achetées déjà cuites. Ajoutez-y une petite cuillerée à café d'huile de sésame.

- Ajoutez les nouilles à la poêlée de champignons.
- Sortez les magrets du four et tranchez-les juste avant de servir.

Dressage :

- Disposez une cuillerée du mélange pâtes shitakés dans l'assiette chaude.
- Puis disposez les tranches de magret et nappez de la marinade réduite et réchauffée. Pour finir disposez les petites sommités fleuries de la ciboulette thaïe. C'est prêt!

Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard

La cuisson du magret de canard est toujours un peu délicate: trop saignant, trop cuit, il est difficile de maîtriser sa cuisson. Je vous propose là une façon de le cuire originale (poêlé rapidement et cuit vapeur en marinade) qui vous permettra d'avoir toujours un magret parfaitement cuit et surtout qui restera tendre. Je tiens cette recette d'un cuisinier japonais d'où la marinade à base de saké et de soja. Mais vous pouvez tout à fait varier avec une marinade différente (mais sans huile!) par exemple fond de volaille, vin blanc, champagne, jus d'agrumes...

De plus vous pouvez préparer ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- deux magrets de canards
- 300 ml de saké
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- deux cuillerées à soupe de mirin (en épicerie asiatique)

Matériel :

- un appareil de cuisson vapeur (appareil électrique, four vapeur, Thermomix, etc)
- des piques en bois pour longues brochettes

Préparation :

- Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de manière régulière et assez serrée.
- Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude. Le gras doit devenir bien doré.
- Retournez les magrets et poursuivre la cuisson une ou deux minutes.
- Plongez alors immédiatement les magrets dans de l'eau bien chaude. Cela permet d'ôter la graisse de cuisson qui entoure le magret. Retirez les magrets et égouttez les.
- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat et plongez le magret dedans. Les dimensions de mon appareil de cuisson vapeur ne me permet de cuire qu'un magret à la fois donc je cuis un magret après l'autre... Mais si vous avez un appareil à plusieurs étages , mettez un magret par étage. Vous devez poser le canard côté peau (le gras vers le haut) dans la marinade et recouvrir le tout au contact avec un film alimentaire (de manière à ce que la vapeur ne se redépose pas sur la viande et dilue la marinade).
- J'utilise un Thermomix (petit appareil magique...) pour la cuisson vapeur mais n'importe quel autre méthode vapeur (four vapeur, appareil à plusieurs étages vapeur) marche tout aussi bien. Cuire 13 à 15 mn pour une cuisson bien cuite, 10 à 12 mn pour une cuisson rosée. Je vous conseille de faire un test avec votre

appareil car cela dépend de la rapidité de montée en température. Personnellement je dépose la viande quand la vapeur commence à se produire pour éviter cet inconvénient et être sûre que la cuisson démarre quand il y a vraiment de la vapeur!

- Ôtez le magret de la marinade de cuisson et réservez cette dernière au frais. Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.
- Pour finir piquez le magret sur un petit côté et suspendez le au dessus d'un récipient pendant environ 15 mn. Il va ainsi se vider de son sang résiduel.
- Quand la marinade est redescendue en température, filtrez la au travers d'un linge pour en ôter la graisse (par exemple du papier absorbant type Sopalin placé dans une écumoire).
- Puis redispensez les magrets dans la marinade. Réservez au frais 2 à 3 heures. Vous pouvez préparer ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.

- Tranchez-les juste au moment de servir...Chauds ou froids ils seront toujours tendres et délicatement parfumés suivant la marinade que vous aurez choisie. Un vrai bonheur. Je vous proposerais bientôt des « Magrets de canard à la mode japonaise » dérivés de ce mode de cuisson.

Mon Sukiyaki revisité (fondue japonaise au bœuf, nouilles et légumes)

Le sukiyaki est une sorte de fondue japonaise. Une marmite spéciale, en fonte, appelé sukiyaki-nabe est placé au centre de la table avec la sauce warishita (mirin , saké, soja, et sucre). Chacun fait cuire les aliments de son choix dans la marmite (nouille de konjac, chou chinois, champignons, tofu, tranches fines de bœuf) puis les trempe dans un petit bol individuel dans lequel un œuf a été cassé et battu. Le sukiyaki est très apprécié par les Japonais, c'est un plat de famille très gustatif.

Je vous le propose ici revisité en plats individuels. C'est un plat qui remporte toujours énormément de succès à la maison! Pour vous procurer les ingrédients japonais qui vous manquent voici l'adresse d'un site de vente en ligne: **Kioko** (seulement en France).

Ingrédients: pour 4 personnes

- 400 g de carpaccio de bœuf non assaisonné
- 4 jaunes d'œuf

- 200 g de nouilles de konjac cuites (vous pouvez en trouver parfois au supermarché au rayon asiatique ou de régime)
- 300 g d'oignons
- quelques cébettes (petits oignons jeunes)
- shitakés frais ou déshydratés (champignons japonais)
- un chou chinois
- un peu d'huile de sésame
- graines de sésame

Pour la marinade:

- une cuillerée à soupe de soja sucré
- trois cuillerée à soupe de soja
- deux cuillerée à soupe de mirin
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de saké

Préparation:

- Commencez par réhydrater les shitakés dans de l'eau chaude si vous n'en avez pas trouvé de frais.
- Coupez les oignons finement. Réservez.
- Ciselez les jeunes oignons. Réservez.
- Coupez la moitié du chou chinois en fines lamelles. Réservez.
- Grillez les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.
- Coupez les tranches de carpaccio en lamelles. Réservez au frais.
- Coupez les shitakés en lamelles après les avoir égoutté si vous les avez réhydratés.
- Faites les revenir dans une autre poêle avec un peu de beurre. Réservez les.

- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre.
- Préparez la marinade et en fin de cuisson versez les **trois quart** de la marinade sur les oignons. Amenez à ébullition et coupez le feu. Ajoutez les lamelles de viande, les shitakés puis le chou. Mélangez bien et couvrez en attendant que vous réchauffiez les nouilles.



- Faites cuire les nouilles si vous n'avez pas acheté des nouilles précuites ou bien réchauffez les nouilles précuites au micro onde. Ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et mélangez bien.



- Clarifiez les œufs pour ne garder que les jaunes (un par personne).

Dressage:

- Dressez des nouilles au fond du bol individuel.
- Disposez par dessus la poêlée de viande, champignons, chou et oignons.
- Versez un jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame et cébette. Rajoutez un peu de marinade que vous avez réservée. C'est prêt! A déguster avec des baguettes en faisant beaucoup de bruit et en aspirant les pâtes (à la mode japonaise!).

Spare ribs basse température et roties au barbecue, sauce à l'orange

C'est l'été! Donc profitons au maximum de notre jardin et surtout de notre barbecue. Ces Spare ribs, préalablement préparés basse température avant de finir en cuisson au barbecue sont d'une tendresse exceptionnelle. Accompagnés de leur sauce à l'orange et d'un taboulé rafraîchissant ils feront le délice de toute la tablée!



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](#).

Ingrédients pour les Spare Ribs (8 personnes)

Pour les travers et la marinade (la recette de la marinade est tiré de l'excellent livre de Bernard Laurence » Le grain de sel de Bernard »).

- 3 kg de travers de porc
- 300 g de miel ou de sirop d'érable
- 100 g de cassonade
- 50 g de ketchup
- 120 g de whisky
- une cuillerée à soupe de paprika fort
- une cuillerée à café de sauce Worcestershire
- 25 g de vinaigre de riz

Pour la sauce à l'orange:

- oranges (en tout il vous faudra 120 g de jus et le zeste des oranges que vous aurez pressées)
- 125 g de sucre de palme
- 10 g de sauce soja salée
- 10 g de sauce soja sucrée
- poivre du timut (vous pouvez vous en procurer sur le site suivant: **thiercelin1809**)

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation:

Le porc va donc cuire pendant 18 h basse température. Puis il sera plongé quelques heures dans la marinade et vous terminerez la cuisson en le grillant au barbecue. Donc commencez la cuisson basse température la veille du repas!

Commencez par préparer la marinade:

- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez les.
- Puis coupez vos travers de porc en quatre portions chacun. A l'aide d'un pinceau badigeonnez les de la marinade. Attention n'en mettez pas de trop car sinon cela posera un problème: lors de la mise sous vide la marinade superflue risque d'être aspirée par la machine à mettre sous vide et de l'encrasser.
- Mettez les travers sous vide à l'aide de votre scelleuse.
- Cuire les Spare Ribs 18 heures à 68°.
- Lorsque les Spare Ribs sont cuits, déposez les dans un grand plat et enrobez les de la marinade restante. Filmmez le plat et mettre au frais 4 heures.

Passons à la préparation de la sauce à l'orange: vous pouvez la préparer la veille.

- Râpez le sucre de palme à l'aide d'un robot mixeur: il est assez dur donc le râper à la main est assez fatigant.
- Zestez les oranges.
- Puis pressez les pour obtenir 120 g de jus.
- Mettez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole (sauf le poivre que vous ajouterez en fin de cuisson). Portez la à ébullition pendant 3 à 5 minutes. Surveillez bien la cuisson pour qu'elle ne cuise pas de trop et se mette à caraméliser: cela amènerait un petit gout amer pas très agréable.
- Puis réservez la sauce au frais. Vous pouvez selon votre goût filtrer la sauce si vous le désirez ou garder les petits morceaux de zeste. N'oubliez pas de la poivrer.
- Vous n'avez plus qu'à préparer les braises de votre barbecue et cuire les Spare Ribs quelques minutes pour qu'ils prennent une jolie coloration et ce petit gout fumé typique de la cuisson au barbecue!



Servez les avec la sauce et un petit taboulé...



Porc laqué aux cacahuètes sous vide basse température

Voici une recette qui vous demandera très peu de temps de travail pour un résultat exceptionnel grâce à la cuisson sous vide basse température. Un fois de plus vous allez être conquis par le moelleux ultra fondant de la viande cuite avec ce mode de cuisson.



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](#).

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 1, 5 kg de rôti de porc (demandez à votre boucher de garder les os sur le rôti). Vous pouvez tout à fait remplacer le rôti par des spares ribs. Dans ce cas finissez la cuisson au barbecue et non au four: c'est super bon!
- 3 étoiles de badiane

Pour la marinade:

- 1,5 dl de vinaigre: prenez un excellent vinaigre rouge ou blanc. Vous pouvez également en choisir un parfumé (j'ai utilisé ici le vinaigre citron et pamplemousse de la marque » A l'Olivier »)

- 150 g de miel
- 2 cuillerées à soupe de soja sucré
- une cuillerée à soupe de mirin (vous en trouverez facilement dans les épiceries japonaises ou à votre supermarché au rayon asiatique)
- 2 cuillerées à soupe de beurre de cacahuète
- 3 étoiles de badiane
- une vingtaine de graines de poivre: n'hésitez pas à mélanger à la fois du poivre noir mais aussi des poivres plus spéciaux comme le poivre du thymut ou de sechuan.
- quelques graines de coriandre ou de cardamome

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et faire fondre à feu doux pour que tout soit bien homogène. Puis laissez refroidir.
- Badigeonnez légèrement le rôti avec un peu de marinade. Réservez le reste de la marinade pour la fin de cuisson au four.

- Mettre le rôti sous vide avec les trois étoiles de badiane.
- Cuire le rôti sous vide basse température à 64° pendant 17 heures (j'ai bien marqué 17 heures: ce n'est pas une erreur!).
- Sortez le rôti du sachet puis badigeonnez le généreusement avec le reste de la marinade.
- Enfournerez à 170° pendant 10 à 15 mn. Surveillez la cuisson pour que cela ne caramélise pas trop. Et voilà le résultat: une viande ultra fondante et très parfumée...Vous allez vous régaler. Servez le par exemple avec des nouilles chinoises cuites à l'eau puis revenues à la poêle avec un poivron, une échalote, un oignon et quelques feuilles de basilic thaïlandais.





Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan

J'ai dégusté récemment au restaurant l'Amandier de Mougins un délicieux porc ibérique cuit basse température à 54° accompagné de morilles. Cela m'a donné envie de le travailler avec une autre garniture plus colorée...poivrons, tomates et pistou. Et voici donc le Porc Ibérique, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan.



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](#).

Ingrédients (pour 4 personnes)

- filet de porc (comptez 200 grammes par personne)
- branches de thym citron frais (2 branches par personnes)
- une grosse échalote
- un oignon
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour le dressage (rondelles)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour la garniture
- un sachet de parmesan râpé
- 2 dl de sauce tomate maison (voir la recette en cliquant [ici](#))
- 15 cl de pistou (voir la recette en cliquant [ici](#))

Vous pouvez bien sûr utiliser du pistou et de la sauce tomate

du commerce mais c'est tellement meilleur maison... il y aura une grosse différence de goût!

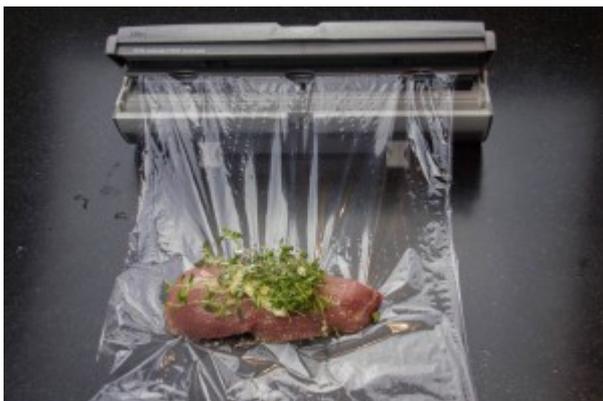
Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Commencez par la préparation et la cuisson de viande. La cuisson durant deux heures, vous pourrez préparer la garniture pendant cette cuisson ou la préparer la veille pour le lendemain (dans ce cas réservez les tuiles de parmesan dans un boîte hermétique).

- Roulez vos filets de porc dans du papier film en y ajoutant deux petits branches de thym citron et un morceau de beurre pour chaque filet.





Roulez les filets de porc bien serrés de façon à obtenir de beaux petits boudins. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:

- Mettez les filets sous vide.
- Cuisez les filets à 54° pendant deux heures. Pendant ce temps préparez la garniture si vous ne l'avez pas préparée à l'avance (la veille par exemple).



Préparation de la garniture:

- Versez la sauce tomate dans une casserole et faites la réduire à petit feu. Vous devez obtenir la consistance d'une compote. Salez en fin de cuisson. Réservez.
- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat) le parmesan rapé. Enfournez à

180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.
- Ôtez la queue d'un poivron rouge et d'un jaune.
- Faire bouillir de l'eau et plongez le poivron rouge et le jaune dans l'eau. Laissez cuire 15 mn. Égouttez les poivrons et à l'aide d'un petit couteau, ôtez la peau qui s'enlève toute seule.
- Dans ces deux poivrons coupez alors à l'aide d'un emporte pièce rond (3 cm de diamètre) huit rondelles que vous huilerez légèrement à l'aide d'un pinceau. Les rondelles doivent avoir un diamètre légèrement supérieur à celui des boudins de viande. Réservez. Cette technique est assez facile avec des poivrons rouge, un peu moins avec des jaunes et difficile avec des poivrons verts. Il faut savoir que la différence entre les poivrons rouges, oranges, jaunes ou verts est simplement une question de maturité...
- Coupez les deux poivrons restants (un rouge, un jaune) en petite brunoise (2 à 3 mm d'épaisseur) .
- Épluchez l'échalote et l'oignon et coupez les également en fine brunoise.
- Faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile. Quand les oignons sont fondants, ajoutez la brunoise de poivrons jaunes et rouges. Faire revenir quelques minutes. Les poivrons doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Toutes vos garnitures sont prêtes. Pensez à préchauffer vos assiettes de service au four à 55°: vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

- Juste avant le dressage, sortez la viande des sachets et coupez la en tronçons d'environ 6 cm de haut. Faites chauffer un grill et marquez les extrémités de chaque tronçon. Réservez les au four à 55° au fur et à mesure.

Profitez en pour préchauffer vos assiettes de service au four à la même température (55°): vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

Dressage

- Réchauffez les rondelles de poivrons, la compoté de tomate, la ratatouille de poivrons au micro onde. Ne chauffez surtout pas le pistou: il perdrait tout son goût.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand trait généreux de pistou dans votre assiette : il n'est pas là que pour faire joli mais pour accompagner la viande! Il n'y a pas de jus dans cette recette donc le pistou est un élément important.



- Puis déposez un long trait de brunoise de poivrons.



- De chaque côté du trait de pistou posez deux rondelles de poivron rouge sur lesquelles reposeront les morceaux de viande. Ajoutez une cuillerée de compoté de tomate à côté des rondelles de poivrons.



- Puis posez un tronçon de porc sur chaque rondelle de poivron. Pour terminer, adossez une tuile de parmesan sur chaque morceau de viande. Il ne reste plus qu'à déguster!



Cochon de 8 heures basse température, purée fine aux

carottes, thym et orange

Lors d'un déjeuner au restaurant L'Apibo à Paris, j'ai pu déguster un cochon confit 8 h au four, oignons doux, raisins, pommes de terres rosabel. Un véritable régal! J'ai donc essayé de reproduire cette recette avec une garniture de mon choix et c'est absolument délicieux.

Pour ce Cochon de 8 heures j'ai opté pour une cuisson sous vide basse température mais vous pouvez préparer cette recette sans matériel spécial en cuisson traditionnelle au four mais toujours basse température (70°). Je vous en propose les deux versions.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

Ingrédients pour le Cochon de 8 heures (6 personnes)

- 1 kg de poitrine de porc nature
- 20 grammes de thym frais (c'est bien meilleur qu'avec du thym séché)
- 15 grammes de miel
- 150 grammes de soja salé
- poivre
- une branche de romarin
- 1 dl de crème fraîche

Pour la purée de carotte

- 300 grammes de carottes (réservez 4 carottes pour la garniture)
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d'orange
- zeste d'une orange
- 4 branches de thym frais
- beurre

Pour la garniture

- 120 grammes de petits oignons grelots
- 5 cl de vin blanc
- les 4 carottes réservées précédemment
- 150 grammes de navets
- 1 dl de fond de volaille

Matériel

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

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

Préparation

Je vous conseille de démarrer la cuisson de la poitrine dès le matin pour le soir puisque la cuisson est assez longue (8 heures). Pendant cette cuisson vous préparerez la garniture que vous pourrez réchauffer au dernier moment.

1/ La garniture

La purée de carotte

- Effeuiliez les 4 branches de thym frais.
- Prélevez l zeste de l'orange.
- Pressez le jus de l'orange.
- Épluchez toutes les carottes mais **réservez en 4 de côté pour la garniture.**
- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide. N'oubliez pas de mettre 4 carottes de côté: vous les découperez de manière différente pour la garniture (voir plus bas).
- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.
- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.
- Rajoutez également le jus d'orange (1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.

- Cuire doucement à **couvert**. les carottes doivent être très tendres (vous devez pouvoir enfoncez la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).
- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.

La purée est prête . Réservez la. Nous allons maintenant nous occuper de la garniture.

2/La garniture

- Coupez les 4 carottes restantes en petits cubes.



- Épluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes.
- Faire fondre un beau morceau de beurre dans une poêle et faire revenir les dés de carottes et navets quelques minutes à feu doux.
- Ajoutez le fond de volaille et cuire à feu doux. Les petits dés doivent rester croquants donc quelques minutes de cuisson suffisent. Salez.
- Filtrez la préparation et réservez les dés de légumes (vous n'avez pas besoin du jus de cuisson).

On termine par les oignons grelots.

- Épluchez les oignons et les cuire dans une belle noix de beurre à feu doux. Déglacez avec 5 cl de vin blanc.

Continuez la cuisson quelques minutes puis rectifiez l'assaisonnement. Salez. Réservez.

2/La poitrine de porc

- Effeuillez le thym.
- Faire de même avec le romarin.
- Émincez le romarin avec un couteau.
- Portez à ébullition le mélange miel et soja dans une casserole et versez-y le thym et le romarin. Coupez le feu laissez refroidir à température ambiante.
- Versez la marinade refroidie sur la poitrine. Massez bien la viande de manière à ce que la marinade soit bien répartie.
- Roulez la poitrine sur elle même.
- Mettre la poitrine sous vide.
- Cuire 8 heures à 68° sous vide basse température.



Si vous n'avez pas de matériel de cuisson sous vide basse température, déposez la poitrine roulée dans une cocotte et faite la dorer sur toute sa surface (en la gardant roulée). Puis couvrir et mettre la cocotte au four à 70° pendant 8 heures au four avec la marinade. N'hésitez pas à arroser la viande plusieurs fois pendant la cuisson.

- La poitrine cuite, coupez un petit coin de la poche et versez le jus rendu par la cuisson dans une casserole. Déposez la viande sur une planche à découper.
- Réduire la sauce au 2/3 et ajoutez un décilitre de crème fraîche. Réservez.
- Pendant la réduction de la sauce coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.
- Puis poêlez les tranches pour leur donner une belle coloration dorée. Réservez les tranches au four à 65° en attendant le dressage. N'oubliez pas de préchauffer également les assiettes de service au four à la même température.

Dressage

Nous avons donc tous nos éléments: les tranches de poitrine, la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons et le jus de cuisson. Réchauffez la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons ainsi que la sauce.

- Commencez par dresser la purée de carotte.
- Répartir une cuillerée de dés de légume sur la purée.
- Puis posez une tranche de poitrine sur le côté de l'assiette ainsi que quelques oignons grelots.
- Terminez par la sauce.
- Et voilà une belle assiette gourmande.



Pain de viande sur son lit de pak choi

Facile et rapide à faire, le pain de viande est un classique de la cuisine du nord de la France et de la Belgique. C'est un plat familial savoureux que l'on peut manger froid ou chaud, qui ne demande pas de connaissance ou technique compliquées.

Il se marie particulièrement bien avec la ratatouille dont vous trouverez la recette en cliquant [ici](#) pour découvrir la recette de la vraie ratatouille niçoise.

Aujourd'hui je vous le présente sur une salade de choux pak choi (petit chou chinois) agrémenté d' une sauce au soja et sésame...pour varier les plaisirs.

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 6 personnes):

1/ pour le pain de viande:

- 1 kg haché (porc et veau)
- 2 oignons
- 3 tranches de pain de mie

- un peu de lait (pour humecter le pain)
- 1 oeuf
- 100 gr de champignons (frais ou surgelés) émincés
- 2 grosses échalotes hachées
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- sel, poivre
- 1 cuillerée à soupe de purée d'ail (ou deux grosses gousses d'ail hachées finement)

2/pour la salade pak choi

- 8 choux pak choi

et pour la sauce mélangez tous les ingrédients suivants:

- 1 cuillerée à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- des graines de sésame
- un zeste de citron vert

Matériel:

- un moule antiadhésif pour faciliter le démoulage

Préparation:

- Trempez le pain dans un peu de lait: il faut qu'il soit bien imbibé.
- Nettoyez les champignons et les émincer finement.
- Épluchez et émincez l'oignon.
- Faire de même avec les deux échalotes.
- Dans une poêle faire revenir les échalotes et l'oignon pendant quelques minutes. Ils doivent devenir translucides. Rajoutez les champignons et laissez cuire

à feu doux environ 10 mn.

- Mixer grossièrement la préparation (champignons, oignons et échalotes).
- Dans un grand récipients mélangez tous les ingrédients: pain, mélange champignon oignon échalote, la viande haché, l'œuf, l'ail, le persil haché. Goûtez le mélange et assaisonnez selon votre goût en sel et poivre.
- Versez le tout dans une grande terrine (ou des moules anti adhésifs individuels) et faire cuire au four. Attention: il ne faut pas faire préchauffer votre four!
- **Enfournez à froid** et mettez le thermostat sur 200°. Quand la température est atteinte laissez à 200° pendant 1/2 heure puis baissez à 150° pour une autre demi heure de cuisson. Si vous enfournez à 200° directement, le dessus du pain de viande sera brûlé...
- Si vous utilisez des petits moules individuels comptez un temps de cuisson inférieur: 15 mn à 200° (toujours départ four froid..) et 15 mn à 150°.
- Il ne vous reste plus qu'à démouler.
- Vous allez voir que le pain de viande a rendu du jus, du très bon jus. Il serait dommage de le perdre. Je vous conseille donc de récupérer ce jus et de le faire réduire avec quelques gouttes de vinaigre balsamique (du vrai...) au 2/3. Cela fera une réduction qui va sublimer votre plat.

La salade pak choi:

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Puis coupez la base des choux pak choi.
- Séparez les feuilles des côtes.

- Coupez les côtes en fines lamelles.
- Faire revenir les côtes dans une poêle avec un peu d'huile pendant 3 minutes.
- Puis rajoutez les feuilles. Elles vont se « chiffonner » très vite: arrêtez alors la cuisson.
- Versez dans un plat et assaisonnez avec la sauce. Il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage:

- A l'aide d'une pipette faire un trait de réduction sur l'assiette.
- Dressez la salade à l'aide d'un cercle.
- Tranchez le pain de viande en tranches épaisses. Puis coupez chaque tranche en carré.
- Dressez la tranche sur l'assiette.
- Pour terminer faire un trait de réduction sur la tranche de pain de viande et saupoudrez de graines de sésames.
- C'est prêt.

Carbonnade basse température au pain d'épice

L'hiver arrive et quoi de mieux qu'une bonne carbonnade pour se réchauffer. La carbonnade est un plat typiquement flamand dont la sauce est confectionnée à base de bière brune. Le pain d'épice ajoute une petite note sucrée qui est fort agréable.

Cette carbonnade est un plat mijoté: vous obtiendrez une viande extrêmement tendre si vous la faites cuire à tout petit feu plusieurs heures comme le faisaient nos grand mères qui plaçaient la marmite à compoter sur le coin de la cuisinière à bois toute la journée!



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.

Difficulté: facile

Ingrédients pour la Carbonnade (pour 8 personnes)

Carbonnade:

- 1 kg 200 de bœuf à bourguignon coupé en gros cubes (environ 3 cm sur 3 cm)
- 2 oignons
- 1 litre de bière brune
- 1 cuillerée à soupe rase de sucre cassonade
- 3 ou 4 tranches de pain d'épice pour la sauce

- une cuillerée à soupe de vinaigre de vin blanc
- deux cuillerée à soupe de moutarde
- beurre
- sel, poivre

Garniture:

- 200 g de lardons
- En accompagnement: petites pommes de terre vapeur ou une purée (recette de la purée de Joël Robuchon cliquer [ici](#))
- deux tranches de pain d'épice pour la poudre de pain d'épice



Préparation

- Déposez deux tranches de pain d'épice sur une plaque et enfournez à 180° pendant 15 mn.
- Sortir les tranches de pain d'épice et passez les au mixeur: vous allez obtenir une poudre que vous utiliserez lors du dressage.
- Dans une poêle faire revenir les lardons pour qu'ils soient bien dorés. Réservez.
- Pelez et épluchez les oignons. Emincez les.
- Salez et poivrez la viande. Farinez la légèrement.
- Dans une cocotte faire fondre une belle noix de beurre et faire colorer les morceaux de viande. Retournez les de manière à les colorer sur toutes les faces.
- Lorsqu'ils sont tous colorés ôtez les de la cocotte et réservez les .

- Versez les oignons dans la cocotte avec une noix de beurre et bien mélanger dans les sucs de cuisson de la viande.
- Ajoutez la cassonade et mélangez. Laissez caraméliser.
- Déglacez avec le vinaigre.
- Puis remettez la viande dans la cocotte.
- Rajoutez deux cuillerée à soupe de moutarde et les tranches de pain d'épice.
- Couvrez la viande à hauteur avec la bière.
- Couvrir et cuire à tout petit feu pendant 4 heures; l'idéal est une température de 68 °: Pour être sûr de pas être en surcuisson mettez votre cocotte au four entre 65 et 70 degrés pour 4 heures de cuisson. Ce plat est encore meilleur si vous le cuisez la veille et le réchauffez le jour même!
- La cuisson terminée ôtez la viande de la sauce. Réservez.
- A l'aide d'un mixeur plongeant mixez la sauce.
- Puis faire réduire la sauce à feu doux dans une casserole: elle doit avoir une consistance un peu épaisse pour bien napper les morceaux de viande. Rectifiez l'assaisonnement après réduction.
- La sauce réduite, remettez les morceaux de viande dans la sauce. Vous pouvez réserver votre viande en sauce au four à 65° dans la cocotte en attendant de servir.

Dressage:

Je vous propose deux idées de dressage: la première dans un style bistrot et la seconde plus gastronomique.

- Déposez les dés de pommes de terre vapeur et une bonne cuillerée de sauce dans un ramequin individuel.

- Posez quelques cubes de viande sur la sauce.
- Rajoutez les lardons sur la viande et saupoudrez avec la poudre de pain d'épice.
- Décorez avec quelques feuilles de céleri.
- Une idée de présentation plus gastronomique: servez dans une assiette creuse et faites un trait de poudre de pain d'épice sur le côté de l'assiette.

Onglet au beurre d'anchois et pommes de terre nouvelles de Florent Ladeyn finaliste Top Chef 2013

Quand les anchois du sud rencontrent les pommes de terre de nord pour parfumer un onglet...cela crée une recette succulente que nous devons à notre talentueux Florent Ladeyn, finaliste Top chef 2013!

Ingrédients (4 personnes):

800g d'onglet

800g de pommes de terre nouvelles

150 gr de beurre doux (non salé:les anchois sont déjà bien

salés!)

100 gr d'amandes hachées sans leur peau

120 gr d'anchois marinés au sel (type **anchois de Collioure**)

30 gr de ciboulette

Préparation:

Pour les pommes de terre:

- Brossez les pommes de terre et garder leur peau.
- Faites les cuire dans de l'eau salée (10 gr au litre); leur cuisson se démarre à l'eau froide.
- Test de cuisson: piquez les avec la pointe d'un petit couteau: celle-ci doit pénétrer facilement.
- Égouttez les et épluchez les à chaud à l'aide d'un petit couteau.

Pour le condiment au anchois

- Égouttez les anchois
- Gratter les pour enlever les écailles restantes et levez les filets.
- Coupez les en petits tronçons.
- Dans une petite casserole faire fondre le beurre, versez les amandes et cuire doucement 20 mn (attention au beurre qui ne supporte pas la trop grande chaleur).
- Ciselez la ciboulette finement.

- Versez les amandes, la ciboulette dans le bol contenant les anchois et bien mélanger. Réservez.

Pour l'onglet

- Faire revenir l'onglet dans une poêle avec un filet d'huile et une noix de beurre. Assaisonnez.

- Débarrassez la viande dans un plat et la laisser reposer au four à 120° pendant 10 mn.
- Pendant ce temps faites revenir les pommes de terre dans la poêle de cuisson de la viande avec une noix de beurre pour les dorer.
- Ne pas oublier de saler et de poivrer.
- Sortez la viande du four et la couper en morceaux.

Dressage:

- Dressez quelques tranches d'onglet dans l'assiette de présentation ainsi que les pommes de terres nouvelles coupées en deux.

Versez une belle cuillère du condiments au anchois et c'est prêt.