

# Roulés de dinde, ail des ours et oignons confits (recette basse température)

Le blanc de dinde... Tout le monde me dit: « Oh trop sec ». Mais non, il est super tendre cuit sous vide basse température. Il fait partie de ces viandes qui sont sublimes par ce type de cuisson. Essayez la recette et vous m'en direz des nouvelles.

POUR LA RECETTE AU THERMOMIX CLIQUEZ ICI



Roulés de dinde, ail des ours et oignons confits (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.

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

## **Ingrédients pour 4 personnes**

- un blanc de dinde d'environ 800g à 1 kg
- 80 g de pancetta ( 40 g pour la farce et 40 g pour le dressage)
- 40 g de pistaches (30 g pour la farce et 10 g pour le dressage)
- 150 g de ricotta
- 20 g de feuilles d'ail des ours et quelques unes de ses fleurs pour le dressage

- 2 jaunes d'œuf
- 6 beaux oignons
- huile d'olive
- vinaigre balsamique blanc
- thym frais et romarin
- sel poivre

## 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 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

## Préparation

- Dans un petit bol versez une cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc avec 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive; salez et mélangez bien.



Mélangez bien

- Epluchez les 6 oignons et coupez-les en deux. Dans un plat posez une grande feuille de papier cuisson: la moitié de la feuille doit dépasser sur le côté le plus long de votre plat. Disposez les oignons dans le plat et versez par dessus le mélange huile olive et vinaigre balsamique blanc. Ajoutez des petites branches de thym et de romarin.



Disposez les oignons dans le plat et versez par dessus le mélange huile olive et vinaigre balsamique blanc

- Refermez la feuille de cuisson sur le plat et recouvrez le tout avec du papier aluminium. Enfournerez 1 h 30 à 180°.



Refermez la feuille de cuisson sur le plat et recouvrez le tout avec du papier aluminium

- Enfin fin cuisson , ôtez les herbes et mixez 4 demi oignons finement; rectifiez l'assaisonnement et réservez. Réservez les autres demi oignons entiers.



Mixez 4 demi oignons finement

- Posez les tranches de pancetta sur une feuille de papier cuisson et passez au four 10 mn à 180°; réservez.



Posez les tranches de pancetta sur une feuille de papier cuisson et passez au four 10 mn à 180°

- Hachez grossièrement les pistaches à l'aide d'un couteau.



Hachez les pistaches

- Hachez les feuilles d'ail des ours. Mélangez-les avec les 150 g de ricotta, les deux jaunes d'œuf, 30 g de pistaches et émiettez 40 g de pancetta séchée dans ce mélange ( le reste de la pancetta servira pour le dressage).



Hachez les feuilles d'ail  
des ours

- Ouvrir le filet de dinde en deux. Etalez le mélange précédent sur le filet.



Etalez le mélange précédent  
sur le filet

- Puis roulez ce dernier sur lui-même et posez-le sur l'extrémité d'un film alimentaire. Roulez le filet dans le film de manière à réaliser un boudin bien serré.



Roulez le filet dans le film de manière à réaliser un boudin bien serré

- Mettez le filet sous vide et cuisez-le au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 66° pendant 45 mn.



Mettez le filet sous vide et cuisez-le au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 66° pendant 45 mn

- A la fin de la cuisson passez rapidement le filet sur toutes ses faces ( 30 secondes par côté) dans une poêle huilée bien chaude de manière à caraméliser l'extérieur.



Passez le filet de dinde rapidement dans une poêle bien chaude juste pour le

colorer

## Dressage

- Coupez le filet de dinde en tranches. Disposez un peu de purée d'oignon dans le fond de l'assiette et posez les tranches de dinde dessus. Puis posez deux demi oignons et décorez avec des morceaux de pancetta séchées et quelques pistaches.



Roulés de dinde, ail des ours et oignons confits ( recette basse température)

---

# Poulet au grill (recette du chef Paul Paul Payret)

J'ai découvert cette recette dans l'excellent magazine « Fou de cuisine » qui consacrait tout un article sur le très talentueux chef de cuisine Paul Pairet . J'ai tout de suite eu l'eau à la bouche en prenant connaissance de cette petite merveille et j'ai voulu la réaliser au plus vite. Elle est un peu longue à réaliser (vous devez commencer l'avant veille) mais le résultat est sublime!

Vous devez désosser le poulet: pas de panique vous pouvez soit le demander à votre volailler/ boucher ou le faire vous même en suivant le tutoriel que je vous ai trouvé sur YouTube ( voir vidéo en fin d'article)



Poulet Paul Payret

## Ingrédients

- 1 poulet fermier désossé ( vous pouvez le désosser vous même ( voici un tuto sur internet: cliquez ici) ou demandez-le à votre boucher volailler
- marinade: 20 g d'huile d'olive, gingembre frais et poudre de curry à ajuster selon votre goût
- gastrique au miel: 250 g de miel, 20 cl de vinaigre de vin blanc, une branche de romarin, quelques branches de thym frais, 1,5 g de grains de poivre, 1,5 g de graines de cumin, 1,5 g de graines de coriandre
- glaze citron: 250 g de jus de citron, 100 g de sauce soja sucrée, 4 g de gélatine
- 10 g de fond de veau ou volaille
- 5 g de moutarde
- 4 oignons rouges

## **Matériel**

- Il va vous falloir un thermomètre pour surveiller la cuisson de votre poulet; vous pouvez vous en procurer ( si votre four n »en est pas déjà pourvu) en cliquant sur la photo ci-dessous. Ce thermomètre est la rolls de sa catégorie, d'où son prix. Mais vous pouvez en trouver de plus classiques sur ce même site.



MEATER Plus | Jusqu'à 50m Longue Portée Thermomètre à Viande Intelligent Sans Fil Pour Gril, Four, Cuisine, Barbecue, Rôtissoire avec Connectivité Bluetooth et WiFi

- une râpe Microplan , indispensable pour obtenir de très fins zestes de citron. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



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

## Préparation

### L'avant veille

- Désossez et placez le poulet bien à plat; salez et poivrez l'intérieur du poulet ; placez-le au frigo pendant 12 heures.



Désossez et placez le poulet bien à plat

## La veille

- **Préparez la gastrique au miel:** versez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition; ôtez du feu, filmez et laissez infuser 12 h. Le lendemain filtrez et remettez sur le feu : laissez réduire de manière à obtenir un mélange un peu sirupeux.



Préparez la gastrique

- **Préparez la glaze citron:** Placez les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide.



Mouillez la gélatine

- Filtrez les 250 g de jus de citron ; versez-le dans une casserole avec le soja sucré et laissez réduire de moitié. Ajoutez les feuilles de gélatines essorées. Zestez par dessus le zeste d'un citron. Mélangez bien et réservez.



Zestez par dessus le zeste d'un citron

- **Préparez la marinade du poulet:** mélangez 20 g d'huile d'olive avec un cm de gingembre râpé ( toujours avec votre râpe Microplan) et une cuillère à café de curry. Badigeonnez le poulet sur les 2 faces avec ce mélange. Posez le poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Recouvrez avec une autre feuille de papier sulfurisé et posez une autre plaque de cuisson sur l'ensemble. Enfournez à 95°.



Badigeonnez le poulet sur les 2 faces avec ce mélange.

- Piquez la sonde de votre thermomètre dans la cuisse du poulet et lorsque la température de la sonde atteint  $60^{\circ}$  baissez la température du four à  $66^{\circ}$ ; quand la température de la sonde de la cuisse atteint  $64^{\circ}$ , laissez cuire encore pendant 30 mn. Laissez reposer le poulet au frigo pendant 24 h en le retournant un fois au bout de 12 h.

### **Le jour même**

- Terminez la sauce: faite chauffer 125 g de gastrique au miel avec 125 de glaze citron et mélangez. Réservez.
- Faites griller le poulet sur un grill ou au barbecue coté peau de manière à le marquer. Graissez un plat avec de l'huile d'olive. Coupez les oignons rouges en lamelles; disposez-les dans le fond du plat et posez le poulet par dessus. Placez au four à  $220^{\circ}$  pendant 6 mn. Si votre plat n'est pas assez grand pour contenir le poulet en entier, utilisez deux plats et coupez le poulet en deux.



Placez le poulet sur le lit  
d'oignon rouge

- Pendant ce temps mélangez 30 g de glaze citron avec 5 g de moutarde de Dijon et 10 g de fond de veau. A la fin des 6mn de cuisson badigeonnez le poulet avec ce mélange.
- Repassez au four 6 mn à 220°.
- Taillez la viande en morceaux et servez avec la sauce et les oignons.



Poulet Paul Payret

# Tutoriel Désossage Poulet en vidéo

---

## Winter pie

Une bonne tarte d'hiver comme on les aime: revigorante et goûteuse, délicieuse pour une petite soirée cocooning servie avec une petite salade.



Winter Pie

## Matériel

- J'ai utilisé un moule à tarte Tatin anti adhésif de 24 cm. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



DE BUYER -8320.24 -moule a tarte tatin choc extreme ø 24

## Ingrédients

Pour la pâte

- 300 g de farine
- 150 g de beurre
- 10 cl de lait entier

Pour la farce

- 60 g d'oignon
- 60 g d'échalote
- une gousse d'ail
- une noix de beurre
- 50 g de foie de volaille
- 150 g de cuisse de canard confite
- 100 g d'aiguillette de canard
- 50 g de porc haché
- un œuf
- 30 ml de cognac
- une douzaine de tranches de magret fumet dont vous aurez ôté le gras
- une poire
- sel et poivre

## Préparation

- Commencez par préparer la pâte. Mélangez la farine avec le beurre à l'aide de votre robot pour la sabler puis ajoutez progressivement le lait. Façonnez deux pâtons (2/3 pour le fond de tarte et 1/3 pour l'abaisse de dessus). Réservez au frigo le temps de préparer la farce.



Façonnez deux pâtons

- Ciselez l'oignon et l'échalote. Faites-les revenir avec la gousse d'ail râpée dans une poêle avec du beurre.

Déglacez avec le cognac. Réservez.



Faites revenir l'oignon et l'échalote doucement

- Mixez les 50 g foies hachés grossièrement avec la chair des cuisses de canard, les aiguillettes et le haché de porc. Mélangez avec les oignons et l'œuf entier. Salez et poivrez. Réservez.



Préparez la farce

- Abaissez les deux pâtons à la taille de votre moule. Disposez la première abaisse de pâte dans le fond du moule et ôtez le surplus de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.



Disposez l'abaisse de pâte dans votre moule

- Epluchez la poire et coupez-la en lamelles.



Coupez la poire en lamelles

- Remplissez le moule avec la farce. Disposez par dessus les tranches de magret fumé et les tranches de poire.



Remplissez le moule avec la farce

- Puis posez par dessus la deuxième abaisse de pâte et soudez bien les bords tout autour. Battez un jaune d'œuf avec une petite cuillerée à café d'eau et passez ce mélange à l'aide d'un pinceau sur le dessus.



Soudez bien les bords tout autour

- Enfournez à 180° pendant 1 heure.



Enfounez à 180° pendant 1 heure

- Et il ne reste plus qu'à déguster tout chaud , servi avec une bonne salade!



Winter Pie

---

## **Roulés de poulet farcis artichaut estragon, poivrons (recette menu Thermomix en vidéo)**

Un plat gourmand réalisé en cuisant tous les éléments pour un gain de temps maximum! Et avec votre Thermomix ce sera un jeu d'enfant. Et retrouvez le film de la recette en fin d'article pour encore plus de facilité!



Roulés de poulet farcis artichaut estragon, poivrons (recette menu Thermomix en vidéo)

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

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

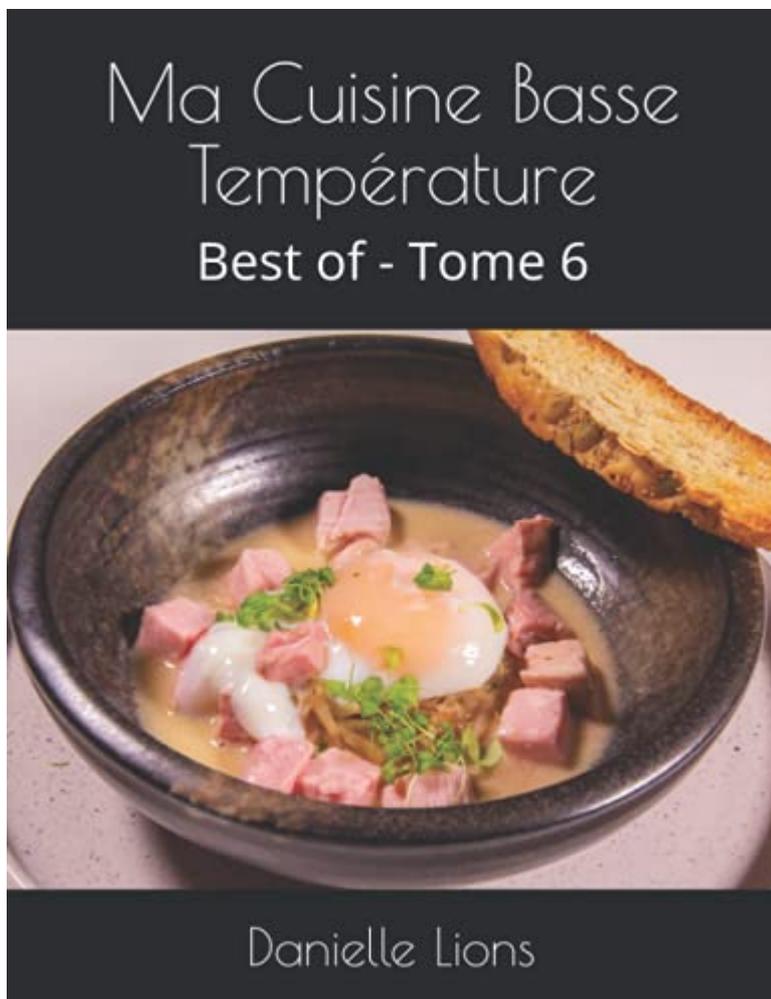


**Profitez vite des promotions du mois de novembre car  
Bientôt augmentation des prix**

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

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Ma Cuisine Basse Température: Best of - Tome 6

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

- 20 g de feuilles d'estragon fraîches
- 90 g de cœur d'artichaut cuits
- 100 g de ricotta
- Hauts de cuisse de poulet désossés (comptez 180g par personne)
- 60 g d'échalote
- 3 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges épépinés et coupés en 4
- un poivron jaune et un vert épépinés et coupés en fines lamelles
- 25 g de vin blanc sec
- 10 g d'huile d'olive
- 350 ml de bouillon de légume maison ou réalisé avec une demi-marmite de bouillon Knorr
- 10 g de paprika

## **Préparation**

- Coupez les poivrons verts et jaunes en fines lamelle. Réservez.



Coupez les poivrons verts et

## jaunes en lamelles

- Versez les 20 g de feuilles d'estragon dans le bol du mixeur. Ajoutez les 90 g d'artichaut, les 100 g de ricotta. Mixez 30 sec/vitesse 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule. Rectifiez l'assaisonnement et réservez ce mélange. Nettoyez le bol.
- Placez une feuille de film alimentaire sur le plan de travail et placez les hauts de cuisse de poulet dessus. Etalez la crème à l'estragon sur chaque haut de cuisse de poulet, puis roulez-les de manière à former des petites ballotines. Regardez sur la vidéo la façon de procéder. Réservez de côté.
- Versez les 60 g d'échalote, les 3 gousses d'ail, les 10 g d'huile d'olive, les 25 g de vin blanc dans le bol de mixage. Mixez 5 sec/vit 5 et cuisez 5 mn/120°/ vit 1.
- Ajoutez alors dans le bol les 2 poivrons rouges épépinés, les 350 g de bouillon de légume et les 10 g de paprika. Mixez 5 secondes/ vit 5.
- Placez les lamelles de poivrons jaunes et verts dans le Varoma. Placez les ballottines de poulet dans le plateau du Varoma et positionnez l'ensemble du Varoma sur le bol.
- Cuisez 25 mn/ Varoma/vit 1.
- En fin de cuisson ôtez l'ensemble Varoma; remettez le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et mixez 40 s / vit 10.
- Il ne reste plus qu'à servir!

## Recette en vidéo

---

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

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



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



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

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

## Matériel

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



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

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



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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 magrets de canard
- sel et poivre

Pour le crumble de cacao

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

Pour le chutney à la mangue:

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

Pour la garniture

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

## Préparation

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



Coupez la mangue en morceaux

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



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

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



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

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



Préparez le crumble en mélangeant tous les ingrédients

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



Epluchez les navets

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



Faites revenir et cuire les navets

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



Taillez la graisse des canards en diagonales

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



Cuisez les magrets côtés  
peau dans une poêle bien  
chaude

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



Puis mettez les magrets  
sous vide

## Dressage

- Réchauffez votre garniture. Coupez les magrets en tranches.



Coupez les magrets en tranches

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



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

---

# **Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)**

Un menu comme je les aime au Thermomix où tout cuit en même temps , sans surveillance, afin de réaliser un bon repas sain et équilibré. Et retrouvez la recette complète tout en vidéo en fin d'article.



Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

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

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici. Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de

cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous Please enter a valid asin

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 500 g d'aiguillettes de poulet marinées avec un peu d'huile d'olive et de zeste de citron
- 40 g de citron confit au sel
- le zeste d'un citron jaune
- 50 g d'échalote
- 10 g de feuilles de persil plat
- 10 g de feuilles de coriandre
- 350 g de butternut coupé en dés
- 60 g d'oignon
- 10 g d'huile d'olive
- 350 ml de bouillon de légumes
- 50 g de jus d'orange et le zeste d'une orange
- 130 g pois chiches
- 150 g de couscous
- une cuillère à café de sel
- 10 g d'huile d'olive

## **Matériel**

- Pour avoir un zeste très fin: une râpe Microplane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



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

## Préparation

- Versez les 150 g de couscous dans un plat avec 10 g d'huile d'olive et la cuillère à café rase de sel. Recouvrez avec 150 ml d'eau tiède. Mélangez avec une fourchette et laissez reposer.
- Placez les 500 g de poulet dans le bol et mixez 6 s / vit 6. Réservez au frais.
- Placez dans le bol 50 g d'échalote, 10 g de persil, 10 g de coriandre, le zeste fin d'un citron et les 35 g de citron confit au sel. Mixez 5 s/ vit 5. Rabattre et remixez 5 s/ vit 5.
- Mélangez cette préparation à la viande de poulet haché

et formez des petites boulettes d'environ 50 g. Placez les boulettes dans le Varoma et réservez au frais. Placez les 60 g d'oignon dans le bol et 10 g d'huile d'olive; mixez 5 s/ vit 5. Rabattez les projections à l'aide de la spatule. Cuisez 5 minutes/ 100°/ vit 1.

- Ajoutez 350 g de bouillon de légume, 50 g de jus d'orange et le zeste fin d'une orange.
- Placez les dés de butternut dans le panier cuisson. Positionnez le Varoma contenant les boulettes de volaille ainsi que le plateau du Varoma dans lequel vous aurez placé la graine de couscous et les pois chiches sur le bol.
- Cuisez 25 mn / Varoma/ vitesse 1.
- Réservez l'ensemble du Varoma et le panier cuisson.
- Mixez le contenu du bol 30 s/ vit 10. Votre bouillon est prêt.
- Servez les bouchées de volaille avec les légumes et la graine; versez un peu de bouillon par-dessus et en parsemez de petites feuilles de coriandre.



Bouchées de volaille,  
butternut , citron confit  
(recette menu Thermomix en  
vidéo)

## Recette en Vidéo

---

# Poulet Saté, cacahuètes (menu recette Thermomix en vidéo)

Un plat d'inspiration asiatique et surtout réalisé en 30 minutes sans rien surveiller avec votre Thermomix! Et suivez la recette en vidéo en fin d'article pour encore plus de facilité!



Poulet Saté, cacahuètes (menu recette Thermomix en vidéo)

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

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

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

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

# Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 180 g d'aiguillettes de poulet par personne légèrement marinées avec un peu d'huile de sésame et de la sauce soja
- 120 g d'oignon
- 3 gousses d'ail
- 5 g de gingembre frais

- 10 g d'huile d'arachide
- 6 g d'épices Saté (magasins spécialisés en épices ou [cliquez ici](#))
- 40 g de pâte de cacahuètes **non sucrée** ( dans les épiceries bio)
- deux patates douces épluchées et coupées en petits dés
- 20 g de concentré de tomate
- 350 ml de bouillon de légume
- deux cuillérées à soupe de crème de coco
- cacahuètes salés pour la présentation
- coriandre en feuilles

## Préparation

- Placez 5 g de gingembre, 120 g d'oignon, les 3 gousses d'ail et les 10 g d'huile d'arachide dans le bol et mixez 5 s / vit 5. Rabattez les projections avec la spatule et cuisez 5 mn / 100° / vit 0.5.
- Ajoutez les 40 g de pâte de cacahuète, 20 g de concentré de tomate, les 6 g d'épices Saté et 350 ml de bouillon de légume.
- Positionnez les dés de patates douces dans le Varoma et cuisez 15 mn/ Varoma/ vit 1.
- Placez le poulet sur le plateau du Varoma et poursuivez la cuisson 10 mn/ Varoma/ vit 1.
- En fin de cuisson réservez le poulet et les patates douces. Ajoutez deux cuillérées à soupe de crème de coco dans le bol et mixez la sauce 40 s/ vit 10.
- Versez la sauce dans les assiettes et placez les dés de poulet et de patates douces sur la sauce. Parsemez de cacahuètes salés et de feuilles de coriandre.

## Recette en vidéo

---

# Poullarde de Bresse à la crème et morilles, basse température au four, façon Georges Blanc

Et voici un grand classique de la cuisine et un plat extrêmement gourmand que tout le monde connaît mais cuisine rarement. C'est bien dommage car c'est un délice facile à faire. Je cuis le poulet basse température au four (donc pas de matériel spécial) pour avoir une chair de volaille extrêmement fondante surtout pour les blancs qui ne supportent pas d'être trop cuits.

Aujourd'hui j'ai agrémenté ce plat de morilles, jeunes carottes et mini navets. Mais vous pouvez aussi l'accompagner suivant les saisons de cèpes, d'asperges ou de gousses d'ail confites...



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 sur Amazon.

Et si vous aimez ravir vos invités avec des mises en bouches gourmandes voici mon dernier livre: « Verrines et bouchées gourmandes: Pour un apéritif réussi ! »



Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour « Verrines et bouchées gourmandes, pour un apéritif réussi! » cliquez [ici](#)

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



Poularde de Bresse à la crème, basse température au four,  
façon Georges Blanc

## Ingrédients pour 4 personnes

- des petites carottes (trois par personne)
- des mini navets (trois par personne)
- une cuillerée à café de vinaigre de riz
- un gros oignon
- une vingtaine de morilles
- une échalote
- 2 gousses d'ail
- 40 cl de vin jaune du Jura
- 1,5 litre de crème fraîche liquide entière
- un trait de jus de citron
- sel, poivre
- et bien sur la grande vedette de la recette: une belle poularde de Bresse



The poulet de Bresse

## Préparation

La poularde de Bresse est vendue non vidée. Donc n'oubliez pas de demander à votre volailler de le faire pour vous ou armez-vous de courage et suivez le tutoriel en vidéo en cliquant [ici](#)...Âmes sensibles s'abstenir!

Et maintenant on découpe la volaille en morceaux. Personnellement je préfère laisser les blancs sur la carcasse pour la cuisson et les découper après cuisson. Ils seront beaucoup plus tendres.

- Commencez par faire revenir les morceaux de poularde dans une cocotte avec un beau morceau de beurre.



Faire revenir les morceaux de poularde dans une cocotte avec un beau morceau de

beurre

- Faites bien dorer tous les morceaux.



Dorez les cuisses de poularde

- Quant tous les morceaux de poularde sont dorés, ôtez-les de la cocotte. Ne lavez surtout pas la cocotte: gardez bien les sucs au fond de celle-ci. Vous allez cuire l'oignon dedans. Pelez et coupez l'oignon en quatre.



Pelez et coupez l'oignon en quatre

- Faites revenir l'oignon dans la cocotte. Il doit être translucide.



Faites revenir l'oignon dans la cocotte

- Pelez, dégermez les gousses d'ail.



Pelez, dégermez les gousses d'ail

- Quand les oignons sont translucides, déglacez au vin jaune en grattant bien le fond de la cocotte pour décoller les sucs. Rajoutez les morceaux de poularde et l'ail dans la cocotte. Salez et poivrez.



Rajoutez les morceaux de  
poularde dans la cocotte

- Ajoutez la crème. Enfournez à 70° pendant 1 h 30. Pendant que la poularde est au four préparez les légumes.



Déglacez au vin jaune et  
ajoutez la crème

- Épluchez les carottes. Mettez-les dans une poêle avec une belle noix de beurre et de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Salez et poivrez. Réservez.



Cuisson des carottes

- Faites de même avec les navets. Rajoutez un peu de vinaigre de riz et une pincée de sucre avec l'eau de cuisson. Salez et poivrez. Réservez.



Faites de même avec les navets

- Faites revenir les morilles dans du beurre avec une petite échalote hachée. Salez et poivrez. Si vous utilisez des morilles séchées, gardez le jus de trempage après les avoir réhydratées. Vous le ferez réduire presque à glace (il doit rester très peu de liquide): rajoutez-le dans la sauce au vin jaune.



Faites revenir les morilles dans du beurre

- Sortez la cocotte du four.



Enfournez à 70° pendant 1 h  
30

- Découpez les blancs restés sur la carcasse. En terme technique on appelle cela « cuire sur le bateau ».



Découpez les blancs restés  
sur la carcasse

- Réservez tous les morceaux de poularde dans un plat au four à 70° (le tout recouvert d'une feuille d'aluminium) pendant que vous allez finaliser la sauce.



Réservez tous les morceaux de poularde dans un plat au four à 70°

- Filtrez la sauce et reversez-la dans la cocotte.



Filtrez la sauce et reversez-la dans la cocotte

- Faites réduire la sauce d'un quart. Donnez un petit coup de mixeur plongeant en fin de cuisson.



Faites réduire la sauce d'un quart

## Dressage

Tous vos éléments sont prêts. On peut passer au dressage. Découpez les blancs en morceaux. Versez une louche de sauce au

fond de l'assiette et disposez le poulet, les morilles et les légumes de manière harmonieuse. Décorez de quelques pousses de shiso ou de cerfeuil.



Poullarde de Bresse à la crème, basse température au four, façon Georges Blanc



Poularde de Bresse à la crème, basse température au four, façon Georges Blanc

---

## Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

Une recette d'inspiration asiatique mais surtout un menu plat complet avec une viande, des légumes et une délicieuse sauce salée sucrée...



Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

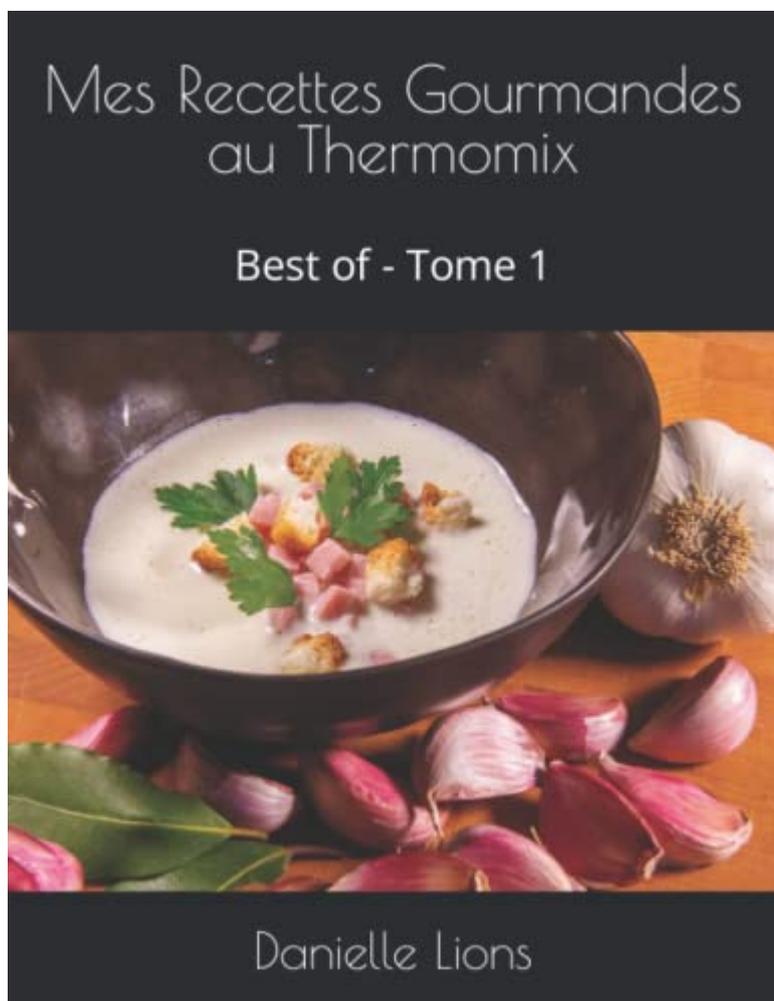
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...et vous y apprendrez plein d'astuces culinaires!

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de

cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 25 minutes**

# Difficulté: facile

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- Un yaourt
- Une cuillerée à soupe de Curry rouge (pour la marinade du poulet)
- Un oignon blanc
- Deux gousses d'ail
- 5 g gingembre frais épluché
- deux tiges de citronnelle
- Une cuillerée à soupe de soja sucré
- 5 g d'huile d'olive
- 3 tomates
- Une cuillerée à café de pâte de curry rouge (pour la sauce)
- 10 cl bouillon de légume
- 2 poivrons rouge épépinés et coupés en petits dés
- quelques oignons nouveaux (comptez 2 oignons par personne)
- 20 cl de lait de coco
- 20 g d'ananas ( frais ou en boite)
- Coriandre fraîche

## Préparation

- Mélangez le yaourt avec une cuillerée à soupe de curry rouge. Faites mariner le poulet dans cette marinade pendant 2 heures.
- Coupez les oignons nouveaux en deux et ciselez leurs tiges. Réservez.



Coupez les oignons jeunes

- Épluchez l'oignon blanc et coupez-le en deux.
- Placez l'oignon blanc, 5 g de gingembre, les deux gousses d'ail, la citronnelle et le soja sucré dans le bol. Mixez 10 secondes/vit 5.
- Ajoutez 5 g d'huile d'olive et cuisez vit 0.5/ 98°/5 mn.
- Ajoutez dans le bol les tomates, une cuillerée à café de curry rouge et 10 cl de bouillon de légume.
- Placez les poivrons coupés en dés et les jeunes oignons dans le fond du Varoma. Déposez le poulet sur le plateau du Varoma. Disposez le Varoma au-dessus du bol et cuire 25 minutes/Varoma/ vit 1.



Disposez les éléments dans le Varoma

- En fin de cuisson ôtez l'ensemble Varoma; placez les poivrons coupés et le poulet dans un plat au four à 60° le temps de finir la sauce.

- Versez 20 cl de lait de coco et les 20 g d'ananas dans le bol. Remettez le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et mixez 1 mn/ vit 4-10 en augmentant la vitesse progressivement. Rectifiez l'assaisonnement en sel.
- Déposez les morceaux de poulet dans une assiette avec les poivrons. Versez la sauce et saupoudrez de coriandre ciselée...



Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

---

## Poulet Yassa (recette basse température)

De mon enfance passée en Afrique j'ai la nostalgie de quelques plats qui ont régalés mes tendres années: le poulet yassa en fait partie et j'ai voulu le revisiter en basse température.

La cuisine Africaine utilise essentiellement de l'huile d'arachide ou de l'huile de palme pour la cuisson. J'ai préféré utiliser du beurre pour la cuisson des oignons et le poulet cuisant basse température, il ne nécessite pas de matière grasse. La cuisson sous vide lui amènera tout le

moelleux.



## Poulet Yassa



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

## Ingrédients pour 4 personnes

La cuisine Africaine utilise essentiellement de l'huile d'arachide ou de l'huile de palme pour la cuisson. J'ai préféré utiliser du beurre pour la cuisson des oignons et le poulet cuisant basse température, il ne nécessite pas de matière grasse.

- 8 hauts de cuisse de poulet, désossés
- 6 gros oignons
- 400 g de patates douces
- le jus de 2 mandarines ou une orange
- 2 gousses d'ail
- 2 citron jaunes (zeste et jus)
- piment en poudre: suivant la force de votre piment environ 1/2 cuillerée à café ou plus si vous aimez les plats bien piquants
- quelques brins de ciboulette pour la présentation
- sel
- riz

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

## Préparation

- Faites cuire du riz pour 2 personnes de manière classique dans de l'eau et réservez. Ciselez les oignons et faites-les revenir à la poêle à feu doux avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien compotés. Si vous possédez une cocotte minute vous pouvez les réaliser facilement: pour la recette cliquez [ici](#). Réservez les oignons.



Oignons compotés

- 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 de mandarine et un peu d'eau. Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d'eau. Les patates doivent être cuites mais pas se déliter. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir les patates douces

- Dans un grand plat préparez la marinade du poulet: versez les zestes et jus des deux citrons, râpez deux gousses d'ail par-dessus et ajoutez le piment.



Préparez la marinade

- Coupez vos hauts de cuisse désossés en deux. Salez.



Coupez vos hauts de cuisse désossés en deux

- Disposez le poulet dans la marinade, mélangez bien et placez au frais pendant deux heures.



Disposez le poulet dans la marinade

- Egouttez le poulet, mettez-le sous vide. Faites cuire le poulet 40 minutes à 68°. En parallèle n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes de service (au four à 65°) pour qu'elles gardent bien la chaleur de votre plat au moment de servir.



Mettez le poulet sous vide

- En fin de cuisson du poulet, réchauffez les oignons et mélangez-les avec les morceaux de poulet et le jus rendu à la cuisson.



Mélangez poulet et oignons

## Dressage

- Faites réchauffer le riz, la marinade restante et les patates douces. Disposez une couronne de riz et placez les patates douces à l'intérieur.



Disposez patates douces et  
riz dans l'assiette

- Puis placez le poulet par dessus, un filet de jus de citron vert et saupoudrez de ciboulette ciselée..



Poulet Yassa (recette basse température)

---

# Galette des rois version sucrée salée

L'Épiphanie, le temps des bonnes galettes. Il en existe de toutes sortes selon les régions (brioche aux fruits confits, galette feuilletée et frangipane, la franc comtoise à la pâte à chou, etc...). Mais cette année je vous en propose une version plus originale, pour changer un peu... Une version salée sucrée pour ceux qui ont envie de sortir un peu des sentiers battus: ma Galette des rois version sucrée salée, au poulet, oignon, menthe et raisin blond, version pastilla!

N'oubliez pas que pour faire une bonne galette maison il faut absolument faire sa pâte feuilletée... Hé oui l'excellence demande un peu d'effort mais ce n'est pas insurmontable! Donc pour commencer cette recette, je vous renvoie en premier sur mon article précédent: « La pâte feuilletée: tous les secrets de sa réussite ». Puis revenez me voir pour la suite de la recette...ou passez chez votre pâtissier pour en acheter.

Si vous désirez d'autres recettes de galette:

- Pour **la recette classique** cliquez [ici](#).
- Pour **l'étoile des rois mages, ma galette des rois aux fruits d'Orient**, cliquez [ici](#).
- Si vous aimez le chocolat vous choisirez **ma gourmande galette au chocolat et noisettes croquantes**. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Pour une version sucrée et pepsy vous aimerez **Ma galette des rois citron coco**. pour la recette cliquez [ici](#).



Galette des rois version sucrée salée

## **Ingrédients pour une Galette des rois version sucrée salée**

- de la pâte feuilletée maison (environ 500 g) ou deux rouleaux de pâte feuilletée du commerce
- un bouillon de légumes (type Knorr marmite)
- 3 oignons
- 80 g d'amandes salées
- 80 g de raisin blonds
- 2 blancs de poulet
- 8 g de feuille de menthe
- une cuillerée à soupe de ras el anout
- sel, poivre

# Materiel

- un silpat pour la cuisson de la galette. vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous



Backhaus ® Tapis de Cuisson Anti-Adhérent en Silicone et Fibre de Verre [Lot de 2], Feuille de Cuisson et Pâtisserie de Standard Restauration

- des grandes spatules pour déplacer la galette



U-Taste Spatule Patisserie Lot de 3 Set Spatules Coudées  
Spatule à Glaçage en Acier Inoxydable Spatule Gâteau  
Pâtisserie Palette Ustensiles Cuisine - Noir

## Préparation

- Faites pocher vos blancs de poulet dans une casserole d'eau parfumée avec un bouillon knorr (ou mieux un bouillon maison...) pendant 15 mn à tout petit feu et à couvert. Détaillez les blancs en tranches et réservez.



Faites pocher vos blancs de poulet dans une casserole d'eau parfumée avec un bouillon



Détaillez les blancs en tranches et réservez

- Épluchez et ciselez finement les oignons.



Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Faites revenir les oignons avec un peu d'huile et le ras el hanout. Puis couvrez les et poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à ce que les oignons soient fondants.



Faites revenir les oignons avec un peu d'huile et le ras el hanout

- Rajoutez les raisins blonds et poursuivez la cuisson pendant 5 mn.



Rajoutez les raisins blonds et poursuivez la cuisson pendant 5 mn

- En fin de cuisson ajoutez la menthe ciselée et mélangez bien. Réservez.



En fin de cuisson ajoutez la menthe ciselée et mélangez bien

- Placez les amandes dans un sachet plastique et écrasez-les grossièrement avec un rouleau à pâtisserie.



Placez les amandes dans un sachet plastique et écrasez-les grossièrement avec un rouleau à pâtisserie

- Sortez la pâte feuilletée du frigo et coupez-la en deux.



Coupez la en deux

- Abaissez le premier morceau en lui donnant une forme de carré sur un silpat ou papier cuisson.



Abaissez le premier morceau en lui donnant une forme de carré

- A l'aide du rouleau à pâtisserie déposez-la sur un silpat ou papier cuisson.



Déposez-la sur un silpat

- Posez dessus un cercle à tarte de 26 cm de diamètre et découpez autour avec un couteau. Ôtez la pâte en trop et réservez la au frais. Vous pourrez retravailler ce surplus de pâte mais surtout ne l'utilisez pas pour des préparations montées (qui doivent prendre du volume) comme les bouchées à la reine ou une galette des rois.



Galette des rois salée

- Battez un jaune d'œuf avec un peu d'eau froide.



Battez un jaune d'œuf avec un peu d'eau froide

- Saupoudrez l'intérieur du cercle de pâte avec des éclats d'amandes. Faites attention de ne pas en mettre sur le pourtour au risque que les bords de la galette ne se soudent pas.



Saupoudrez l'intérieur du cercle de pâte d'éclats d'amandes

- Déposez dessus la moitié des oignons aux raisins puis les tranches de poulet en rosace.



Déposez dessus les tranches de poulet en rosace

- Terminez avec le restant d'oignons aux raisins. **N'oubliez pas la fève!** Attention même conseil que tout à l'heure: le bord de la galette doit rester très propre au risque qu'il ne se soude pas correctement... Puis badigeonnez ce pourtour avec un jaune d'œuf battu avec un tout petit peu d'eau.



Terminez avec le restant  
d'oignons aux raisins

- Abaissez le deuxième morceau de pâte : abaissez-le **mais ne le taillez pas en rond. Gardez le entier.**



Abaissez le premier morceau  
en lui donnant une forme de  
carré

- Enroulez-le autour du rouleau à pâtisserie et déposez-le sur la première abaisse.



Enroulez-le en parti autour du rouleau à pâtisserie et déposez-le sur la première abaisse

- Reposez le cercle à tarte de 26 cm parfaitement au dessus de la première découpe et recoupez tout autour avec un couteau.



Reposez le cercle carré parfaitement au dessus de la première découpe et recoupez tout autour avec un couteau.

- Puis à l'aide d'un petit couteau, chiquetez toute la bordure. Cela permet de bien souder les deux épaisseurs de pâte.



Puis à l'aide d'un petit couteau, chiquetez toute la

bordure. Cela permet de bien souder les deux épaisseurs de pâte.

- A l'aide d'un pinceau, badigeonnez toute la surface de la galette avec un peu de restant du mélange jaune d'œuf et eau. Ne faites pas couler du jaune sur le silpat : cela peut empêcher à la galette de monter à la cuisson. Décorez le dessus de la pâte avec le point d'un petit couteau. Remettez le tout au frigo 30 minutes: c'est **important** de le faire, votre galette n'en montera que mieux.



A l'aide d'un pinceau, badigeonnez toute la surface de la galette avec le restant du mélange jaune d'œuf et eau

- Enfournez environ 30/35 mn à 200°. A la sortie du four déposez la galette sur une grille à l'aide de grandes spatules.



Enfournez environ 30/35 mn à  
200°

Et voilà! Avec une petite salade cette galette fait également  
un plat du soir bien sympathique!



Galette des rois sucrée salée



Galette des rois sucrée salée

---

## **Chapon farci aux champignons, mousseline de chou fleur (recette sous vide basse température)**

Ce Chapon farci aux champignons est un délicieux et gourmand plat de fête, facile à réaliser. La cuisson basse température va lui apporter une tendreté qui va vous étonner...

Vous devez commencer la sauce la veille afin de bien la

dégraissier et vous pouvez également farcir et mettre sous vide les blancs de chapon. Vous terminerez la garniture et la cuisson du chapon le jour même.



Chapon farci aux champignons, mousseline de chou fleur



Tomes 1,2,3,4

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

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

## Matériel

- un tamis pour la farce. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



De Buyer - Tamis inox 4 Mailles Interchangeables 0.5-1-2-3 mm  
- Diamètre 21 cm - Hauteur 6 cm - 4605.21

- une corne pour passer la farce au tamis. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



patisse 2047853 Corne à 2 Cavités 12 cm

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

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



## Ingrédients pour 6 personnes

- 4 blancs de chapon

Pour l'huile de persil à l'ail: vous pouvez la préparer la veille. Elle se conserve sans problème au frais.

- Huile de persil: une botte de persil plat, une gousse d'ail, 100 g d'huile de pépin de raisin ou d'une huile neutre, sel et poivre

Pour la farce: vous pouvez préparez la farce, farcir les blancs de chapon et les mettre sous vide la veille. Vous terminerez la cuisson le jour même (environ 30 mn en tout pour la cuisson)

- 250 g de champignons de Paris
- une grosse échalote
- un petit bouquet de persil plat
- une gousse d'ail
- 5 cl de cognac
- 150 g de blanc de poulet
- 20 g de blanc d'œuf
- 30 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour la sauce: à commencer la veille

- 4 ailes de chapon
- une carotte
- un vert de poireau
- un oignon
- 3 branches de thym frais
- une cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 5 cl de cognac et 5 cl supplémentaires
- deux feuilles de laurier

- 2 carrés de chocolat
- 30 g de beurre
- poivre du timut
- sel

Pour la garniture

- un chou fleur (environ 800 g)
- beurre (il vous en faudra 10 % du poids de chou fleur cuit à la vapeur)
- 12 têtes de champignons de Paris
- sel , poivre et une pincée de sucre

## Préparation

- 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 persil

- 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

- Pour la sauce: préparez vos légumes: taillez une carotte en rondelles, coupez l'oignon en morceaux ainsi que le vert du poireau.



Préparez vos légumes

- Faites revenir les ailes dans un petite cocotte pour bien les caraméliser.



Faites revenir les ailes

dans un petite cocotte

- Ajoutez les légumes ainsi que le thym et le laurier. Poursuivez la cuisson encore quelques minutes.



Ajoutez les légumes avec le thym et le laurier

- Déglacez avec le cognac et ajoutez le concentré de tomate. Mouillez à hauteur et laissez cuire pendant 1 h 30 à tout petit feu.



Déglacez avec le cognac et ajoutez le concentré de tomate

- Puis filtrez le jus. Mettez au frais pendant 12 h. Une pellicule de gras va se former à la surface: vous allez pouvoir l'ôter avec une cuillère ou une passette pour dégraisser facilement votre jus...



Puis filtrez le jus

- Pour la farce: nettoyez et émincez finement les 250 g de champignons.



Coupez les champignons en morceaux

- Ciselez l'échalote et les feuilles de persil. Faites revenir l'échalote dans du beurre et ajoutez le persil. Râpez une gousse d'ail sur le mélange et ajoutez les champignons émincés très finement. Faites revenir les champignons. En fin de cuisson déglacez avec le cognac. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir l'échalote dans du beurre et ajoutez le persil

- Mixez très finement les 150 g de blanc de poulet avec 20 g de blanc d'œuf. Ajoutez la crème et mixez de nouveau juste pour mélanger. Salez et poivrez cette farce fine de poulet. L'idéal est de la passer au tamis si vous en possédez un pour ôter complètement tout les petits nerfs qui pourraient rester.



Mixez très finement les 150 g de blanc de poulet avec 20 g de blanc d'œuf

- Mélangez les champignons avec la farce fine de poulet.



Mélangez les champignons avec la farce fine de poulet

- Ouvrez les blancs de chapon en deux en porte feuille. Déposez la farce à l'intérieur.



Ouvrez les blancs de chapon en deux en porte feuille

- Déposez la farce à l'intérieur.



Déposez la farce à l'intérieur. de chapon farci

- Puis roulez les blancs dans du film alimentaire pour former de jolis boudins bien serrés.



Un joli boudin bien serré

- Mettez les blancs sous vide. A ce stade vous pouvez réserver au frigo et terminer la cuisson le lendemain.



Mettez les blancs sous vide

Le jour même

- On commence par la finition de la sauce: faites réduire le jus que vous avez dégraissé. Il doit vous en rester un cinquième de la quantité initiale. Ajoutez alors 5 cl de cognac, le poivre du timut et deux carrés de chocolat noir. Le chocolat va épaissir la sauce. Ôtez du feu et réservez. Juste avant de servir vous réchaufferez à feu doux et hors feu vous ajouterez 30 g de beurre.



Faites réduire le jus que vous avez dégraissé

- Pour la garniture: détaillez le chou fleur en bouquets et faites-le cuire à la vapeur. Puis mixez-le avec 10 % de son poids en beurre. Salez et poivrez. Réservez.



Mixez le chou fleur avec le beurre

- Nettoyez les têtes de champignons. Faites-les cuire dans une casserole avec une grosse noix de beurre et mouillez avec de l'eau à mi hauteur. Cuisez environ 10 mn et retournez-les. Continuez la cuisson pendant encore 8 minutes.



Mouillez les champignons avec de l'eau à mi hauteur

- Ôtez l'eau de cuisson et positionnez les champignons tête en bas dans la casserole. Ajoutez une noix de beurre, du sel et une petite pincée de sel; laissez caraméliser. Surveillez bien la cuisson pour ne pas brûler les têtes de champignons. Poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Laissez caraméliser les champignons

- Pour la cuisson des blancs de chapon: cuisez-les à l'aide de votre thermoplongeur dans un bain marie à 68° pendant 30 minutes. En fin de cuisson, juste avant de servir, vous ouvrirez le sachet et passerez les blancs dans une poêle bien chaude seulement côté peau pour donner une belle caramélisation.



Caramélisez les blancs de chapon

## Dressage

- Préchauffez vos assiettes à 70 ° dans votre four. Réchauffez vos garnitures (champignons et chou fleur). Puis découpez les blancs de chapon en grosses tranches épaisses. Comptez deux belles tranches par personne. Réservez au four à 70° juste le temps de terminer la sauce et de dresser la garniture.



Découpez les blancs de chapon en grosses tranches épaisses

- Juste avant de servir réchauffez la sauce à feu doux et hors feu vous ajoutez 30 g de beurre en fouettant jusqu'à ce que le beurre soit fondu.



Ajoutez 30 g de beurre à la sauce tout en fouettant

- Déposez une belle quenelle de purée de chou fleur que vous étirerez avec l'arrondi du dos d'une cuillère. Puis disposez deux tranches de chapon et trois têtes de champignons. Versez de la sauce par dessus ainsi que des points d'huile au persil.



Suprême de chapon farci aux champignons basse température, purée de chou fleur

▪ Et on régale aussi bien ses papilles que ses pupilles...



Suprême de chapon farci aux champignons basse température, purée de chou fleur

---

## **Cuisses de canard basse température, curry rouge, dattes et navets**

Cette semaine je continue dans la cuisine basse température en vous proposant un plat de canard aux navets et aux dattes. Une version orientale pour accommoder cette volaille, accompagné d'une sauce au curry rouge pour relever la douceur des légumes... A vos fourneaux et régalez-vous!



Cuisses de canard basse température, curry rouge, dattes et navets

## Ingrédients

- 4 cuisses de canard crues

Pour les navets

- 5 beaux navets
- une orange
- beurre
- une belle cuillerée de poudre de betterave: si vous n'en trouvez pas, mixez finement une betterave cuite et étalez-la très finement sur une surface anti adhésive. Passez au four à 90° pendant au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...). La purée va se déshydrater pendant la cuisson et vous pourrez la mixer finement quand elle aura refroidi. Cette poudre se conserve plusieurs mois à température

ambiante dans un pot bien fermé.

Pour la sauce

- 2 cuillères à soupe rases de sucre muscovado ou de cassonade
- 250 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe pâte de datte ( vous en trouverez dans les magasins orientaux ou vous pouvez tout simplement mixer des dattes dénoyautées)
- 70 g de pâte de curry rouge

Pour le dressage

- un bouquet de coriandre
- des dattes Medjool: les dattes Medjool sont originaires du Maroc. Elles sont considérées comme les plus raffinées

## 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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier 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

- une mandoline pour réaliser des tranches fines et régulières de navet



De Buyer - Mandoline SWING PLUS noire - 44,5 x 19,5 x 15 cm - 2015.03

- il vous faudra également des emportes pièces ronds



YooHome Emporte-pièces, Lot de 12 emporte-pièces Rond pâtisserie en Acier Inoxydable pour Les Biscuits, Les pâtes à Sucre, Les gâteaux et etc

## Préparation

- Salez et poivrez les cuisses de canard. Faites-les revenir dans une poêle bien chaude **côté gras, pas côté de chair**, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez refroidir les cuisses et mettez-les sous vide. Cuisez-les à 63° pendant 1h30.



Mettez les cuisses de canard sous vide

- Pelez les navets et coupez-les en tranches fines avec la mandoline. Taillez les rondelles obtenues de manière régulière avec votre emporte pièce. Ne jetez pas les chutes des rondelles: nous allons en faire de la purée.



Tranchez finement les navets en rondelles

- Disposez la **moitié** des rondelles de navet dans une poêle avec une noix de beurre, une pincée de sel et recouvrez à hauteur avec de l'eau. Laissez cuire à feu doux environ 8 mn. Les tranches doivent être tendres mais ne pas se transformer en purée. Réservez.



Faites cuire les lamelles de navets

- Recommencez l'opération avec le restant des rondelles de navet mais en ajoutant la poudre de betterave. Celle-ci ne va pas donner de goût mais elle va teinter les tranches en rose. Réservez.



Recommencez l'opération avec le restant des rondelles de navets mais en ajoutant la poudre de betterave

- Faites cuire les chutes de navets dans une casserole avec une noix de beurre, le zeste d'une demi orange et le jus d'une orange. Le jus d'orange doit juste recouvrir les chutes de navet: au besoin rajoutez un peu d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce que les morceaux de navet soient bien tendres. Égouttez et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez votre purée.



Faites cuire les chutes de navets dans une casserole le jus d'une orange

### **Pour la sauce**

- Versez le sucre dans une casserole et réalisez un caramel.



Réalisez un caramel

- Ajoutez le lait de coco, la crème de curry, les 2 cuillerées de pâte de dattes. Réservez: la sauce est prête.



Ajoutez le restant des ingrédients de la sauce

## Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70°. Réchauffez vos garnitures. Après cuisson prélevez la chair du canard.



Prélevez la chair du canard

- Puis disposez les morceaux dans l'assiette ainsi que les tranches de navet, les dattes, et réalisez des points ou des quenelles de purée. Versez un peu de sauce sur la viande. Décorez avec quelques feuilles de coriandre.



Disposez tous les éléments dans l'assiette