Blanc de volaille farci aux herbes et spaghettis de carotte et courgette, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Savez-vous que l’on peut se régaler avec de bons petits plats gastronomiques également diététiques? Aujourd’hui vous allez vous régaler avec un blanc de volaille farci aux herbes. Mais l’originalité de la recette tient à la sauce **béarnaise** qui l’accompagne: **sans beurre** mais tout aussi bonne, légère et onctueuse comme un nuage.

Cette recette, et en particulier cette superbe béarnaise light, est inspirée d’un plat présenté par le très grand chef Michel Guérard fondateur de la « cuisine santé »dans l’émission de Michel Cymes « Manger mieux pour vivre mieux » sur France 2.

Michel Guérard officie aux Prés d’Eugénie à Eugénie-les-Bains. Sa cuisine visionnaire, dont il a posé les fondements dés 1975, réconcilie délicieusement plaisirs de la table et équilibre diététique. Alors n’hésitez plus entre régime et gourmandise! N’hésitez plus: mangez plus sainement tout en continuant de vous régaler!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la cuisine basse température vous pouvez cuire les blancs de volaille à la vapeur.

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.

Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 blancs de volaille ; j'utilise du poulet mais vous pouvez prendre de la dinde, de la pintade…

Pour la farce

- 70 g de fromage blanc (le chef utilise du fromage à 0% mais trop gourmande je lui ai préféré du fromage blanc entier)
- 10 g de persil plat haché finement
- 10 g de feuilles d'estragon haché finement
- 10 g de ciboulette haché finement
- piment d'Espelette
- sel

Pour la garniture

- une courgette
- trois carottes

Pour la sauce béarnaise sans beurre

- 100 g de lait concentré non sucré demi-écrémé que vous avez préalablement mis au frigo
- 3 jaunes d'oeuf
- 2 cuillerées à café d'estragon frais haché finement
- 40 g d'échalote ciselée
- 1 cuillerée à soupe de persil frais haché finement
- 15 cl de vinaigre blanc
- sel, poivre

Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide

basse température. Sinon filmez et cuisez les ballottines à la vapeur pendant 15 mn)

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

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

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

profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**

Home de Multivac

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

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

Inox, Noir

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

Préparation

Pour les légumes (garniture)

- Coupez la courgette en tranches fines.

Coupez la courgette en tranches fines

- Puis taillez chaque tranche de courgette en fines julienne.

Puis taillez chaque tranche de courgette en fines julienne

- Faites de même avec les carottes: coupez-les en tranches fines puis taillez chaque tranche en fine julienne.

Coupez la carotte en tranches fines

Puis taillez chaque tranche de carotte en fines julienne

- Faites revenir les spaghettis de légumes dans une poêle avec un noix de beurre et à feu doux. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Faites revenir les spaghettis de légumes dans une poêle

Les blancs de volaille

- Hachez finement le persil, la ciboulette et l’estragon. Gardez quelques sommités de feuilles d’estragon pour la décoration. Réservez.

Hachez des feuilles de persil

Émincez l’estragon

Hachez finement la ciboulette

- Mélangez les herbes avec le fromage blanc et le piment d’Espelette. Rectifiez l’assaisonnement avec du sel.

Mélangez tous les ingrédients de la farce

- Ouvrez les blancs de volaille en deux à l’aide d’une bon couteau.

Ouvrez le blanc de poulet en

porte feuille

- Si vous possédez un aplatisseur utilisez-le pour affiner les blancs. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.

Aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière

- Déposez une belle cuillerée de farce sur le blanc ouvert.

Déposez une cuillerée de farce sur le blanc de volaille

- Roulez le blanc sur lui même.

Roulez le blanc de volaille sur lui même

- Déposez le blanc au bout d’une feuille de papier film alimentaire.

Déposez le blanc roulé sur l’extrémité d’un film alimentaire

- Puis roulez-le dans le film en serrant bien et formez un petit boudin bien serré.

Façonnez une jolie ballottine bien serrée

- Mettez les boudins de volaille sous vide. Cuisez-les à l’aide de votre thermoplongeur pendant 25 mn à 68°. Si vous optez pour la cuisson vapeur: faites cuire les blancs 15 mn dans votre cuit vapeur (déposez les blancs quand le cuit vapeur dégage déjà de la vapeur).

Mettez les ballottines sous vide

Préparez la béarnaise allégée en attendant la fin de la cuisson des blancs de volaille:

- Ciselez l’échalote finement.

Ciselez l’échalote

- Dans une casserole versez l’échalote hachée, le vinaigre, un peu de poivre et une cuillerée à café

d’estragon haché. Faites réduire aux 3/4. Ôtez du feu.

Faites réduire aux 3/4

- **Hors feu**, ajoutez les jaunes d’œufs. Fouettez bien et remettez sur feu doux **toujours en fouettant**. Amenez peu à peu la température à 65 °C.
  Le mélange épaissit et devient crémeux. Ôtez la casserole du feu.

Le mélange épaissit et devient crémeux

- Versez le lait concentré non sucré dans un récipient creux et à l’aide d’un fouet montez-le jusqu’à obtenir la texture d’une crème fouettée. Réalisez cette opération **au dernier moment**: le lait concentré monte bien mais il retombe assez rapidement. Par contre dés

que vous l’aurez intégré dans la base de la béarnaise il n’y aura plus de problème.

Fouettez le lait concentré non sucré jusqu’à obtenir la texture d’une crème fouettée

- Incorporez petit à petit le lait concentré montée en chantilly toujours hors feu.

Incorporez petit à petit le lait concentré, en continuant de fouetter hors feu

- Ajoutez le restant de l’estragon et le persil. Rectifiez l’assaisonnement.

Ajoutez le restant de l’estragon et le persil

- La béarnaise est prête.

Béarnaise très light et sans beurre

Dressage

Il ne reste plus qu’à dresser.

- Sortez les blancs de volaille du sachet et passez-les quelques minutes à la poêle au sur le grill juste pour les colorer. Puis coupez-les en trois ou quatre morceaux chacun. Disposez des petits nids de spaghettis de légume dans les assiettes et posez les morceaux de blancs de volaille. Vous pouvez servir la béarnaise directement dans l’assiette ou la proposer à part dans une petite

coupelle…

Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Voici un petit plat familial japonais, tout simple, facile à faire et surtout hyper gourmand…Voici le Poulet laqué à la mode japonaise que je réalise en basse température pour obtenir encore plus de tendreté et de volupté pour vos papilles!

Pour plus d’informations sur la cuisine 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.

Ingrédients pour le Poulet laqué (4 personnes)

- 4 blancs de poulet

Pour la sauce: vous trouverez tous ces ingrédients au rayon asiatique de votre super marché

- 75 g de mirin
- 75 g de soja sucré
- 20 g de vinaigre de riz
- 50 g de saké
- une gousse d’ail
- du gingembre frais

Pour la garniture

- du riz

- 4 oignons jeunes
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant ici.

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

- Versez tous les éléments de la sauce dans une casserole et râpez une gousse d'ail ainsi qu'un centimètre de gingembre dans la casserole.
- Faites réduire le tout: le mélange doit être sirupeux. Réservez.
- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Versez une **petite cuillerée** de la sauce et mélangez bien pour bien enrober les morceaux de poulet. le but n'est pas de faire une marinade mais juste d'enrober les morceaux. Si vous mettez trop de sauce , elle sera aspirée lors de la mise sous vide du poulet. Pour éviter que le surplus de sauce soit aspiré n'hésitez pas à enserrer les dés de poulet dans du film alimentaire puis de les mettre ainsi

enveloppés dans le sachet sous vide.

- Mettez le poulet sous vide et cuisez-le à 68° pendant 45 mn au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur. N'oubliez pas de préchauffer vos bols de présentation pendant la cuisson du poulet au four à 65°.
- Faites cuire votre riz. Puis sortez le poulet du sachet après cuisson et égouttez-le bien: il aura rendu du jus que l'on n'utilisera pas dans cette recette car il diluera votre sauce qui doit rester sirupeuse. Versez la **moitié** de la sauce restante sur les morceaux de poulet. Mélangez bien.

Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.
- Dressez le riz dans vos bols en vous aidant avec un cercle de manière à laisser un espace au milieu.
- Puis disposez le poulet à l'intérieur du riz. Nappez avec le restant de sauce. Saupoudrez de sésame grillé et d'oignons ciselés… Essayez, ce plat est un pur bonheur.

Magret de canard farci au foie gras, sauce au raisin de Philippe Etchebest

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Le chef

cuit ce Magret de canard farci enroulé dans une crépine directement à la poêle et les légumes de façon classique. Vous pouvez donc opter pour cette cuisson traditionnelle si vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température. Personnellement j’ai préféré cuire aussi bien le magret que les légumes en cuisson sous vide basse température et le résultat en vraiment top. C’est un vrai plat de fête et comme toutes les recettes du chef un concentré de bonheur…

Pour plus d’explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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.

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

Ingrédients pour le Magret de canard farci: pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 4 tranches de foie gras de canard d’une épaisseur de 2 cm

Pour la garniture

- une courge butternut
- 4 pommes de terre
- une belle poignée de girolles
- une petite échalote

Pour la sauce

- une grosse cuillerée à soupe de miel
- 5 cl de bon vinaigre de vin rouge
- 20 cl de fond de veau
- 5 cl de cognac
- une grappe de raisin blanc (prenez des raisins sans pépins, c'est plus agréable à la dégustation…)
- sel et poivre

Matériel

- une cuillère parisienne (facultatif: si vous n'en possédez pas coupez les pommes de terre et butternut en dés de 2 cm sur 2 cm). Vous pouvez en trouvez ici:
- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouvez ici:
- 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"**

Préparation

Commencez par les légumes.

<u>Pour la garniture</u>

- Épluchez les pommes de terre. Détaillez avec une cuillère parisienne chaque pomme de terre pour former

des petites boules. Pour ne rien perdre utilisez les restes de pomme de terre pour faire de la purée…

- Faites de même avec la butternut que vous aurez préalablement coupée en tranches de 2,5 cm ‘épaisseur. Pour ne rien perdre utilisez les restes de butternut pour faire une soupe…
- Mettez les pommes de terre et butternut sous vide avec une noisette de beurre (soit dans deux sachets différents soit tout ensemble, cela n’a pas d’importance).
- Cuisez-les à l’aide du thermoplongeur pendant une heure à 90°.
- Nettoyez les girolles. Faites revenir une petite échalote ciselée dans une poêle avec du beurre et ajoutez les girolles. Salez qu’en fin de cuisson. Réservez.

Pour la viande

- Coupez les foie gras en tranche de deux cm d’épaisseur.Salez et poivrez.
- Puis faites-les revenir à la poêle pour les dorer.
- Pendant la cuisson du foie gras ôtez le gras des magrets.
- Coupez les magrets en deux en « portefeuille ».
- Insérez deux tranches de foie gras par magrets et refermez.
- Posez le magret sur l’extrémité d’un film alimentaire et roulez-le de manière à obtenir un « boudin » bien serré. Pour éviter que ce boudin ne se défasse je vous conseille de le filmer une deuxième fois.
- Mettez les deux magrets sous vide.

- Cuisez-les à l’aide du thermoplongeur à 58° pendant 35 mn.

Pour la sauce

- Faites réduire le miel et le vinaigre jusqu’à obtenir un mélange sirupeux. Attention surveillez bien la cuisson car cela brûle vite…
- Ajoutez le fond de veau et le cognac puis les grains de raisin. Continuez la cuisson pour faire réduire l’ensemble de 2/3. Rectifiez l’assaisonnement.

Finitions

- En fin de cuisson sortez les billes de pommes de terre et butternut des sachets. Faites revenir les billes de pomme de terre dans du ghee (ou beurre clarifié) jusqu’à ce qu’elles prennent une jolie coloration dorée.
- Placez les billes de butternut dans un plat: faites-les réchauffer au micro onde au dernier moment.
- Pendant que les pommes de terre sont en train de dorer sortez les magrets du sachet et coupez-les en tranches épaisses. Puis faites-les revenir **sur la tranche** dans une poêle bien chaude pour en dorer le pourtour.

Il ne reste plus qu’à dresser.

Dressage

Déposez trois tranches de magret en diagonale dans l’assiette et disposez les billes de pomme de terre et butternut tout autour. Nappez les magrets de sauce et disposez les girolles autour des magrets.

Et maintenant on se régale…

Brochettes de caille au barbecue, gratin de courgette au curry

La saison des barbecues est de retour et pour changer des sempiternelles merguez je vous propose des petites brochettes de blancs de caille préalablement marinés dans une sauce sucrée aux saveurs exotiques. Je les sers accompagnées d'un gratin de courgette et fenouil en mini cocotte dont la saveur se marie délicieusement avec la chair délicate des cailles.

Si vous aimez cuisiner au barbecue et que vous aimeriez maîtriser ce type de cuisson n'hésitez pas à participer aux cours de la Weber Grill Académy. Elle existe dans plusieurs pays (Belgique, France, etc…). Et pour avoir tester je recommande à mes amis belges la Weber Grill Academy de Waterloo. Superbe soirée en compagnie d'une équipe dynamique et très sympathique où nous nous sommes régalés en même temps que nous avons appris beaucoup sur ce type de cuisson! Et c'est la seule académie qui vous proposera un cours de poissons au barbecue. Pour vous inscrire à Waterloo:

https://www.grillacademy.net/fr/waterloo.php

Et pour les Français:

http://www.weber.com/FR/fr/grill-academy/emplacements/

Ingrédients: pour 5 personnes

Comptez environ 6 blancs de caille par personne

- 30 blancs de caille. Vous trouverez les blancs de caille

chez votre volailler (j’en trouve régulièrement à Carrefour au rayon des volailles).

Pour la marinade

- 5 cuillerées à soupe de sauce barbecue Heinz
- 10 cl de sauce soja salé
- 10 cl de sauce soja sucrée
- le jus d’un citron vert et son zeste
- 10 cl de sauce mirin japonaise
- 10 de vinaigre de riz
- une cuillerée à soupe de gingembre râpé
- une gousse d’ail épluchée et écrasée
- une cuillerée à soupe de miel
- une cuillerée à soupe d’huile de sésame

Vous trouverez le mirin et le vinaigre de riz au rayon asiatique de votre supermarché.

Pour le gratin:

- une courgette
- une grosse échalote
- un oignon blanc
- un œuf
- 30 cl de crème fraîche liquide entière
- une cuillerée à soupe rase de curry doux
- 80 g de parmesan râpé

Matériel

- des brochettes en bois ou bambou
- des mini cocottes pour la présentation individuelle du gratin
- et bien sûr un barbecue…Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Râpez le gingembre.
- Mélangez le gingembre avec tous les ingrédients de la marinade.

- Faites mariner les blancs de caille dans cette marinade pendant une heure au frais.

Pendant ce temps préparez le gratin.

- Coupez l’oignon en fines tranches.
- Taillez l’échalote en tous petits dés.
- Coupez la courgette en morceaux.
- Faites revenir les échalotes, l’oignon émincé et le curry dans un peu d’huile d’olive pendant quelques minutes.
- Puis ajoutez les courgettes et cuire encore 5 mn.
- Battre l’œuf avec la crème fraîche. Ajoutez le parmesan.
- Puis ajoutez les courgettes.
- Remplissez vos mini cocottes de la préparation et enfournez pour 25 mn à 180°.
- Torréfiez les graines de sésame. Réservez.
- Sortez les blancs de caille de la marinade et piquez-les sur les brochettes.
- Gardez la marinade que vous allez faire réduire quelques minutes dans une casserole jusqu’à ce qu’elle soit sirupeuse. Réservez-la.
- Cuire les brochettes au barbecue 2 mn à 3 mn de chaque

côté.

- Quand les brochettes sont cuites recouvrez-les d'un peu de marinade réduite (gardez-en un peu pour la présentation à l'assiette) et saupoudrez-les de graines de sésame.
- Servir avec le gratin tout chaud et n'oubliez pas d'ajouter un trait de marinade réduite.

Yakitori à ma façon (Brochettes de poulet japonaises au barbecue)

Ce weekend on profite du soleil et du barbecue avec cette succulente recette venue tout droit du pays du soleil levant!

Au Japon les « yakitori » sont traditionnellement des brochettes à base de volaille comme le canard ou le poulet. Cependant ce dernier a la part belle car il en existe énormément de variétés en fonction du morceau de poulet utilisé, comme les blancs, les cuisses, la peau, le cœur, le croupion, les intestins, le foie, les ailes, les gésiers…Chacune porte un nom différent. Elles sont tellement populaires que beaucoup de régions ou villes japonaises en ont fait des variantes locales.

Celles que je vous propose aujourd'hui sont réalisées à base de boulettes de blancs de poulet et se nomme « tsukune » en japonais. Ces petites brochettes sont absolument délicieuses. Vous pouvez les proposer en apéritif, en entrée ou en plat principal. En été passez-les au barbecue pour les réchauffer et les parfumer: elles n'en seront que meilleures!

Oishii desu! (« C’est délicieux » en japonais…)

Si vous aimez la cuisine au barbecue voici d’autres recettes:

- Moules au barbecue sauce crémeuse à l’ail et au thym
- Spare ribs basse température, rôties au barbecue, sauce à l’orange

Ingrédients (pour 6 brochettes)

Pour les boulettes

- deux gros blancs de poulet
- un morceaux de gingembre râpé (2 cm sur 1 cm)
- un œuf
- 1/2 cuillerée à soupe de farine
- 1/2 cuillerée à café de sucre
- 1 cuillerée à café de soja salé

Pour le bouillon

- un litre et demi d’eau
- un sachet de bouillon dashi. C’est une sorte de bouillon de poisson japonais réalisé à base d’algues kombu et de bonite séchée. Vous pouvez en commander sur le site d’ingrédients japonais Kioko en cliquant ici.
- trois cuillerées à soupe de saké (alcool de riz japonais)

Pour la sauce

- 1 dl de saké (alcool de riz japonais)
- 1/2 dl de soja salé
- 1/2 dl de mirin (le mirin est une sorte de saké très doux ,un peu sirupeux et sucré utilisé essentiellement comme assaisonnement). Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques ou vous pouvez en commander sur le même site que le dashi.
- 70 g de sucre

- une demi marmite de bouillon Knorr (poule)
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

Matériel

- un mixeur
- des brochettes en bambou

Préparation

Commencez par préparer la sauce.

- Versez tous les ingrédients de la sauce dans un casserole **(sauf le vinaigre de riz)** et faites réduire la sauce à petit feu jusqu'à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Retirez alors la sauce du feu et ajoutez alors le vinaigre de riz. Réservez. Cette sauce peu se conserver 3 semaines au frigo.
- Mettez dans le bol du mixeur tous les ingrédients des boulettes. Mixez finement le tout.
- Modelez des petites boulettes à partir du haché de poulet (environ 1,5 à 2 cm de diamètre). Pour faciliter leur réalisation passez-vous les mains dans la farine (le mélange est un peu collant). Façonnez les boulettes dans le creux de vos mains. Puis déposez-les au fur et à mesure dans un plat contenant de la farine pour qu'elles ne collent pas dans le fond du plat.

Préparez le bouillon de cuisson.

- Délayez le sachet de dashi dans un litre et demi d'eau. Ajoutez le saké et portez à ébullition.
- Plongez les boulettes dans le bouillon. Laissez-les cuire quelques minutes et égouttez-les.
- Laissez-les légèrement refroidir et enfilez les

boulettes sur des piques en bambou.

- Laquez généreusement les boulettes de sauce à l'aide d'un pinceau. Ces boulettes peuvent être préparées à l'avance et réchauffées au dernier moment.
- Mettez les brochettes à dorer sur le barbecue (ou un petit grill) pendant quelque minutes. Rajoutez un peu de sauce pendant la cuisson pour les caraméliser.

Je sers ces petites brochettes avec des shitakés (champignons japonais) juste poêlés avec une échalote hachée finement et un peu de soja sucré, le tout agrémenté de quelques feuilles de coriandre. C'est toujours un franc succès.

Poulet Franc Comtois de Philippe Etchebest, basse température

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Une fois encore c'est une réussite aussi bien sur le plan visuel que gustatif.

Le poulet Franc Comtois est une recette classique de poulet gratiné avec une sauce béchamel au comté et vin blanc. Bien sûr notre génialissime chef nous le propose en version plus gastronomique. Le chef Etchebest accompagne ce poulet de risotto poêlé. Je le sers avec une recette presque similaire de riz d'après une recette d'un autre très grand chef, que j'admire également beaucoup, Thierry Marx. L'avantage de la recette de Thierry Marx est que vous allez apprendre à faire un risotto qui ne vous demandera aucune surveillance (si si

c’est possible!). Pour la recette des fingers de riz cliquez ici.

Malheureusement les dosages des recettes de l’émission « Cauchemar en cuisine » ne sont jamais communiqués dans l’émission…Pour cette recette il va falloir réaliser une farce fine et une sauce à base de roux: une occasion de réviser nos classiques! En effet pour ces deux éléments les dosages ne se font pas « au pif »: les proportions sont précises. Retrouvez en fin d’article les petites astuces pour réaliser un roux parfait (élément de liaison de la sauce) selon la texture que vous désirez donner à votre sauce (sauce légère, moyenne ou épaisse). Le chef ne réalise pas une béchamel classique (à base de lait) mais à base de fond de volaille , crème et vin blanc.

Pour terminer le chef cuit les ballottines de poulet pochées dans de l’eau à 61° pendant 50 mn. J’ai préféré une cuisson sous vide basse température car il n’y a pas de variation de température dans ce mode de cuisson donc plus de précision…et donc plus de moelleux pour la volaille!

Pour plus d’explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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.

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

Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide basse température. Sinon filmez et pochez les ballottines dans l’eau à 61° pendant 50 mn ou cuisez-les vapeur pendant 15 mn)

- 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:

Ingrédients pour le Poulet Franc Comtois (6 personnes)

- 4 blancs de poulet sans peau

Pour la farce fine

- 250 g de blanc de volaille (en plus des 4 blancs cités ci-dessus)
- 250 g de crème fraîche liquide très froide
- un blanc d’œuf
- sel et poivre
- 100 g de très bon comté coupé en tout petits dés (ne l’achetez pas en grande surface, allez chez votre fromager… Ce sera tellement meilleur!)
- 100 g de saucisse de Morteau coupée en tout petits dés

Pour la sauce

Je préfère une sauce légère et douce en bouche donc j’utilise un roux blanc (dilution 60 g de roux fini par litre de sauce: pour une explication sur le dosage des roux et béchamels voir en fin d’article). Le plat est déjà assez riche: il est donc inutile d’ajouter une sauce épaisse qui alourdira l’ensemble.

- 15 g de farine

- 15 g de beurre
- 3 dl de fond de volaille
- 1 dl de crème fraîche liquide entière
- 1 dl de vin jaune

Pour les tuiles de fromage

- 80 g de comté râpé

Pour le riz: je vous donne les ingrédients pour plus de facilité mais pour la recette cliquez ici

- 150 gr de riz japonais à sushi
- un petit oignon émincé finement (le chef utilise un petit oignon entier)
- 225 g de fond de volaille (une fois et demi le poids du riz)
- 0.5 dl de vin blanc
- 1,5 dl de lait de coco
- 60 gr de comté râpé (à la place du mascarpone de la recette initiale de Thierry Marx)
- 2 gr d'agar agar
- du ghee: c'est du beurre clarifié (dont on en a enlevé le petit lait) qui a la particularité de ne pas brûler et donc de supporter de hautes températures contrairement au beurre qui va noircir
- 2 feuilles de brick

Préparation

Pour le riz : pour la recette cliquez ici. La seule différence est que vous remplacerez le mascarpone de la recette de Thierry Marx par du comté râpé (même grammage).

Pour la farce fine

- Coupez le comté en petits dés.

- Faites de même avec la saucisse de Morteau.

- Coupez les 250 g de blanc de poulet en petits morceaux et mixez finement.
- Ajoutez alors le blanc d'œuf, un peu de poivre et de sel . Mixez de nouveau: votre farce doit être bien lisse. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes. Cette préparation s'appelle une farce fine. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs. La farce en sera que bien meilleure.
- Voici les résidus (petits nerfs et tendons désagréables à la dégustation) qu'il reste dans le tamis…
- Ajoutez le comté et la saucisse de Morteau coupés en petits dés à la farce fine.
- Coupez les blancs de poulet par le milieu dans le sens de la longueur (en « portefeuille ») de manière à pouvoir les farcir avec la farce fine.
- A l'aide d'un aplatisseur ou d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.
- Posez un blanc sur l'extrémité d'un film alimentaire et disposez de la farce fine au centre du blanc.
- Roulez le tout de manière à former des ballottines. Filmez une deuxième fois pour bien fermer les ballottines (surtout si vous les pochez dans l'eau).
- Mettez-les sous vide et cuire 40 mn à 61° à l'aide du thermoplongeur.

<u>Pour les tuiles de comté</u>

- Râpez le comté et disposez-le sur une feuille anti adhésive. Enfournez à 180° pendant environ 12 mn. Sortez la plaque du four.
- Laissez refroidir et coupez grossièrement en morceaux.

Pour la sauce

- Réalisez un roux blanc (pas de coloration): faites fondre le beurre puis ajoutez la farine.
- Versez le fond de volaille en une fois et hors du feu. Mélangez bien au fouet.
- Remettre sur le feu jusqu'à épaississement. Ajoutez alors la crème et le vin blanc et cuire encore deux minutes à feu doux.
- Rectifiez l'assaisonnement et gardez la sauce au chaud au bain marie.

Dressage

- Sortez les ballotines de poulet des sachets, ôtez le film alimentaire et coupez-les en rondelles de 3 cm d'épaisseur.
- Disposez trois ou quatre rondelles de ballotines dans chaque assiette. Disposez un ou deux fingers de riz.
- Puis nappez de sauce. Pour finir disposez les tuiles de comté. Tellement délicieux…

Le Roux et ses secrets

Le roux est un liaison de farine et matière grasse (généralement du beurre) dont le but est d'épaissir une sauce ou un liquide. Il en existe trois sortes:

- le roux blanc: cuire la farine et la matière grasse sans coloration
- le roux blond: cuire la farine et la matière grasse avec une légère coloration
- le roux brun: cuire la farine et la matière grasse plus longuement pour obtenir une coloration brune

Les proportions pour obtenir un roux sont les suivantes: il faut toujours le même poids de farine et de matière grasse. Donc un kilo de roux fini se réalise avec 500 g de farine et 500 g de matière grasse.

Puis on ajoute au roux du liquide: cela peut être du lait (on

obtient alors une béchamel) mais aussi un liquide comme un fond de volaille, de légume… C’est ce que fait le chef dans cette recette. Il faut savoir que suivant la proportion de roux par rapport au liquide ajouté, la consistante de la sauce ne sera pas la même. C’est pour cela qu’il est important d’en connaitre les proportions en fonction de la texture que vous désirez.

- Pour une sauce légère il faut 60 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 30 g de farine et 30 g de matière grasse).
- Pour une sauce un peu plus épaisse il faut 120 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 60 g de farine et 60 g de matière grasse).
- Pour une sauce épaisse il faut 240 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 120 g de farine et 120 g de matière grasse).

Magret de canard séché fait maison

Une recette hyper facile (même pas de cuisson!) pour se régaler avec un petit magret séché maison… C’est bientôt les fêtes donc faites-vous plaisir! Il sera parfait pour une salade, en apéritif, en amuse bouche ou pourquoi pas avec une bonne raclette. Il doit reposer trois jours minimum donc préparez-le un peu à l’avance.

Ingrédients:

- un magret de canard
- du gros sel
- pour l’aromatiser: un mélange 5 baies, du piment d’Espelette, du thym, du poivre, des mélanges d’épices exotiques c’est selon votre goût ou votre inspiration…

Préparation:

C’est fait en 2 mn chrono…

- Versez du gros sel dans un plat pouvant juste contenir le magret.
- Posez le magret côté gras vers le sel.
- Puis recouvrez de sel. Tassez bien et recouvrez d’un torchon propre. Mettez au frigo pour 24 heures… Jusqu’ici c’est pas très dur.
- Le lendemain ôtez le magret du sel et lavez-le sous un filet d’eau froide: vous allez voir que sa chair s’est raffermie au contact du sel. Sa couleur s’est également modifiée: il est beaucoup plus brun. Essuyez-le bien avec du papier absorbant ou un chiffon propre pour en ôter toute l’humidité.
- Puis enduisez-le généreusement des épices ou herbes aromatiques que vous avez choisies.
- Déposez-le dans un torchon propre et roulez-le dedans. Puis remettez au frais pour 3 jours minimum…C’est tout: on ne peut pas faire plus simple. Vous pouvez bien sûr le laisser au frais plus longtemps: il en sera que plus sec.
- Au bout des trois jours découpez votre magret en tranches, au fur et à mesure de vos besoin. Vous n’avez

plus qu’à le déguster.

Aujourd’hui je le sers en apéritif sur des petits toasts avec de la ratatouille froide maison relevée avec un peu de vinaigre balsamique et des olives de Nice. **Pour la recette de la vraie ratatouille niçoise cliquez** ici.

Mon Waterzooi terre mer basse température, chips de peau de poulet

Le Waterzooi, plat traditionnel Belge, est un peu ce qu’est la poule au pot en France. Les amateurs le cuisinent soit avec du poulet, soit avec du cabillaud ou en version festive avec du homard. Je vous propose aujourd’hui ma version, un Waterzooi terre mer (poulet fermier et petites crevettes grises) agrémentée d’un soupçon de safran. Si pour la cuisson vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température il suffit de pocher les blancs de poulet dans le fond de volaille.

Pour plus d’informations sur la technique de 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.

Ingrédients pour mon Waterzooi terre mer 4 personnes

- 4 blancs de poulet fermier avec leur peau
- 1,2 litre de fond de volaille (un litre pour la sauce et 2 dl **congelé** pour la cuisson des blancs de poulet basse température).
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 blancs de poireaux: surtout ne jetez pas les petites racines de la tête des poireaux. Lavez-les bien et séchez-les: nous les ferons frire pour amener un petit côté croustillant.
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 6 grains de poivre
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de laurier
- 150 g de crevettes grises décortiquées (gardez-en quelques-unes pour la présentation)
- thym
- 8 petites pommes de terre (2 par personnes)

Pour la sauce

- 80 g de farine
- 1,2 dl de crème liquide
- 3 jaunes d’œuf
- 80 g de beurre
- safran
- muscade
- sel et poivre

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 le taillage des légumes.

- Pelez les petites pommes de terre et donnez-leur une jolie forme. Puis mettez les pommes de terre sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel.
- Cuire les pommes de terre sous vide à 90° pendant une heure.

- Détaillez les carottes en fine brunoise. Faites de même avec les navets.

- Lavez les poireaux. Rincez soigneusement les petites racines, épongez-les et réservez-les.
- Puis taillez le blanc des poireaux en petits tronçons.
- Cuire les légumes (dés de carottes et navets, blanc de poireaux taillés en petits morceaux) avec un peu de beurre et une cuillerée à soupe de fond de volaille. Les légumes doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Préparation du poulet

- Prélevez la peau des blancs de poulet. Étalez-les bien à plat sur une feuille de papier cuisson . Salez-les. Puis remettre une autre feuille par dessus ainsi qu'une autre plaque pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson.
- Enfournez 15 mn à 200°. Réservez à température ambiante.
- Mettre les blancs de poulet sous vide avec les 2 dl de fond de volaille **congelé:** il est important de congeler le fond car cela lui évite d'être aspiré par votre machine sous vide. Si vous ne cuisinez pas sous vide faites simplement pocher les blancs de volaille dans le fond de volaille.
- Cuire le poulet sous vide à 68° pendant 20 mn.

La sauce

- Mélangez la crème et les jaunes d'œuf. Réservez.
- Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser

quelques pistils de safran, l’oignon piqué de clous de girofle, les grains de poivre et la gousse d’ail pendant 15 minutes. Rectifiez son assaisonnement avec sel et poivre.

- Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc.

- Ajoutez hors feu le fond de volaille filtré (1 litre).
- Remettez sur le feu et mélangez bien au fouet pour obtenir un mélange homogène. Dés l’apparition de petites bulles ajoutez le mélange crème/jaunes d’œuf et liez bien le tout à l’aide d’un fouet.

- Ajoutez alors les crevettes grises et rectifiez l’assaisonnement.

Finitions

- Juste avant de servir faites cuire les racines de poireaux **quelques secondes** dans de l’huile bien chaude. Attention: les racines sont très fines et cuisent hyper rapidement. Débarrassez sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

Dressage

Petit conseil: faites préchauffer vos assiettes à 70° dans le four.

- Saupoudrez un peu de safran en poudre sur les bords de l’assiette puis versez une belle cuillerée de légumes dans l’assiette.
- Rajoutez la sauce autour des légumes.
- Puis déposez le blanc de poulet et recouvrez-le de racines de poireau et de petites crevettes grises; terminez par une chips de poulet et deux mini pommes de terre.

Canard aux pêches version barbecue

J’adore les barbecues et je suis toujours à la recherche de recettes un peu originales qui sortent de l’ordinaire. Aujourd’hui c’est canard aux pêches version barbecue! Un délice…

Ingrédients: pour deux personnes

- environ 220 g d’aiguillettes de canard (trois brochettes par personne)
- une pêche (ne la choisissez pas trop mûre, plutôt ferme: si elle est trop mûre les morceaux se déchireront sur les brochettes…)

Pour la marinade

- 2 cuillerées à soupe de soja sucré
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillerée à soupe de soja
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- le jus d'un demi jus de citron vert et le zeste du citron

Pour la sauce

- 40 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe de cognac
- une branche de romarin frais
- une pêche
- le jus d'un demi jus de citron vert
- sel, poivre

Préparation

- Commencez par réunir tous les ingrédients de la marinade. Plongez-y les aiguillettes et mélangez bien. Laissez mariner au frais pendant 2 h.
- Faites chauffer de l'eau et plongez les pêches une minute dans l'eau bouillante.
- Au bout d'une minute sortez les pêches de l'eau et ôtez en la peau.
- Coupez les pêches en gros morceaux: n'oubliez pas que si les morceaux sont trop petits ils ne tiendront pas sur les brochettes. **Attention!** La moitié servira pour enfiler sur les brochettes avec les aiguillettes et l'autre moitié servira à parfumer et lier la sauce.
- Enfilez les aiguillettes de canard sur les brochettes en alternant des morceaux de pêche.
- Versez le fond de volaille, le cognac, les morceaux de

pêches restants et la branche de romarin dans une casserole. Chauffez et réduire d’un quart. Mixez alors l’ensemble après avoir ôté la branche de romarin et ajouté le jus d’un demi citron vert: la sauce sera bien onctueuse grâce aux morceaux de pêches.

- Cuire les brochettes de canard sur le barbecue juste au dessus des braises.

Il ne reste plus qu’à servir.

Dressage:

Je dispose les brochettes sur un lit de salade (ici de la roquette) assaisonnée juste à l’huile d’olive. J’assaisonne avec un peu de sauce à la pêche et sers le reste de sauce dans une petite saucière.

Pilons de poulet au Cola,

marinés Tex Mex, basse température

Cette recette m’a été inspiré par Philippe Etchebest qui proposait cette marinade au Cola dans une de ses émissions vedette. Le poulet est mariné puis cuit sous vide basse température dans cette marinade: il est particulièrement bien parfumé sans être trop sucré et il est très moelleux. Si vous ne possédez pas de matériel de mise sous vide et basse température, pas de panique, vous pouvez tout à fait cuire le poulet basse température simplement au four dans un plat: je vous propose les deux types de cuisson.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquer 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.

Ingrédients pour les Pilons de poulet au Cola (6 personnes)

- comptez 2 ou 3 pilons de poulet par personnes. Vous pouvez réaliser cette recette également avec des ailes de poulet.
- du beurre clarifié (ou du ghee): c'est du beurre dont on a ôté le petit lait. Le beurre clarifié a la particularité de supporter de hautes températures sans brûler. Vous en trouverez dans les épiceries orientales et indiennes.

Pour la marinade

- un litre de Coca Cola
- une cuillère à soupe de gingembre râpé
- une cuillère à soupe de concentré de tomate
- deux cuillères à soupe de soja salé
- une cuillerée à soupe de miel
- deux cuillères à soupe d'épices Tex Mex
- une gousse d'ail râpé

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 marinade que vous pouvez préparez la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir: en effet il va falloir la congeler pour la mettre sous vide avec le poulet. Si vous la gardez liquide elle sera aspirée par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil… Cette opération n'est pas nécessaire si vous cuisez le poulet basse température au four: dans ce cas vous pouvez faire toutes les opérations à la suite.

- Versez le Coca Cola dans une casserole et portez à ébullition: réduire de moitié.
- Dans une casserole faites revenir un peu de beurre clarifié. Versez les épices et torréfiez les épices Tex Mex pendant quelques minutes.
- Ajoutez le gingembre râpé, le concentré de tomate, la sauce soja, le miel et l'ail râpé.
- Puis versez le Coca réduit.Laissez cuire encore quelques minutes afin de réduire la sauce Retirez du feu.
- Congelez la marinade: je préfère en faire des petits glaçons qui sont plus faciles à intégrer dans le sachet de mise sous vide au milieu des pilons plutôt qu'un gros bloc. **Cette opération est nécessaire pour la cuisson sous vide basse température mais pas pour la cuisson au four.**

Le jour même, préparez le poulet

- Assaisonnez les pilons de poulet.
- Faites les revenir dans un peu de beurre clarifié pour dorer la peau.
- **Si vous optez pour la cuisson au four,** déposez les pilons dans la marinade chaude et enrobez-les bien. Remettez la casserole sur le feu et cuire encore 4 à 5

mn. Enfournez alors pour 2 heures à 70° et arrosez souvent avec la marinade.

- **Si vous optez pour une cuisson sous vide basse température,** placez les pilons de poulets refroidis (il ne faut jamais mettre d'aliments chauds sous vide) avec les glaçons de marinade et cuire sous vide basse température 2 h 30 à 68°.

Vos pilon sont prêts à être dégustés! C'est sublime!

Suprêmes de volaille en écailles de poire, purée de céleri et poudre de chocolat de Philippe Etchebest (recette basse température)

Cette recette est grandement inspirée d'une recette que le chef Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France, a réalisée pour l'émission Objectif Top Chef. Malheureusement les dosages ne sont jamais communiqués… Je vous en livre ma modeste réalisation: la recette originale est réalisée avec des topinambours et non du céleri. Le céleri est un légume que l'on cuisine peu et c'est dommage car il a un goût très fin. Associé à la poire c'est un régal!

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.

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

Ingrédients pour les Suprêmes de volaille (pour 4 personnes)

- **4** blancs de poulet

Pour la farce fine: attention le dosage est précis

- **250** g de blanc de poulet supplémentaires
- 2,5 dl de crème liquide entière
- un blanc d’œuf
- sel, poivre

Pour la garniture

- un petit céleri rave
- 25 g de beurre

- 4 poires pour les écailles; choisissez les bien fermes
- 250 g d’eau, 250 g de sucre en poudre et trois étoiles de badiane pour le sirop
- un poire à détailler en brunoise (petits dés)
- un ou deux carrés de chocolat
- sel, poivre

Matériel

- un mixeur
- un tamis (facultatif, mais le résultat sera meilleur)
- une mandoline pour réaliser des tranches fines et régulières
- pour une **cuisson vapeur**: un cuit vapeur
- pour une **cuisson basse température:**

- 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:

- un petit chalumeau de cuisine (vous en trouverez chez Alice Délice, par exemple) ou un grill.

Préparation

Commencez par la garniture que vous pourrez réchauffer au micro onde au moment du dressage.

- A l’aide d’un grand couteau, coupez la base et le dessus du céleri rave.
- De la même manière, enlevez la peau terreuse sur les côtes.
- Rincez le céleri sous un filet d’eau pour enlever toute trace de terre.
- Coupez-le en tranches puis en petits dés. **Réservez trois tranches** que vous taillerez également en petits dés mais que vous mettrez de côté pour une réalisation différente.
- Dans une casserole, versez les dés de céleri rave (sauf ceux réalisés avec les trois tranches que vous avez réservées) et couvrez avec le lait. Faire cuire à feu <u>très</u> doux (sinon le lait accrochera et brûlera au fond de la casserole) jusqu’à ce que le céleri soit tendre. Vérifiez la cuisson avec la pointe d’un couteau.
- Égouttez le céleri et ne jetez pas le lait de cuisson (une petite quantité va servir pour mixer le céleri rave).
- Mixez le céleri rave, au départ sans lait de cuisson. Au besoin rajoutez un peu de lait de cuisson si la préparation est trop épaisse: elle doit avoir la texture d’une purée. Ajoutez le beurre (environ 25 g) et mixez jusqu’à l’obtention d’une texture fine.
- Ajoutez le sel selon votre goût . Mélangez et réservez votre purée.
- Faites revenir quelques minutes les dés de céleri que vous avez réservés précédemment dans une poêle avec un peu de beurre. Le céleri doit rester croquant. Réservez.

<u>Préparons maintenant les poires</u>

- Épluchez **la première poire** et découpez la en petits dés.

- Rajoutez la brunoise de poire au petits dés de céleri cuits précédemment à la poêle et continuez la cuisson 2 à 3 mn. Réservez.
- Épluchez les 4 autres poires.
- Coupez-les en deux et ôtez le cœur avec les pépins à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'un petit couteau.
- Coupez les poires en tranches fines à la mandoline.
- Préparez un sirop avec 250 g d'eau et 250 g de sucre en poudre et trois étoiles de badiane. Faites chauffer jusqu'à complète dissolution du sucre. Ôtez la casserole du feu laissez refroidir 10 mn. Pochez les tranches de poires dans le sirop. Réservez à température ambiante.

La farce fine

- Mixez le blanc de poulet très finement (au moins 5 mn). Puis ajoutez le blanc d'œuf: mixez encore. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez encore quelques secondes. Assaisonnez (sel, poivre): pour cela n'hésitez pas à goûter la préparation.
- Passez la préparation obtenue au tamis fin à l'aide d'une spatule. Cette opération est facultative: si vous ne passez pas la préparation au tamis, vous retrouverez des petits morceaux de poulets un peu filandreux dans votre farce fine. Réservez au frais.

Préparation des blancs de poulet

- Faites colorer les blancs de volaille à la poêle avec un peu de beurre deux minutes de chaque côté. Ôtez-les de la poêle et réservez-les quelques minutes au frais. Ils ne doivent pas être chauds lorsque vous allez les recouvrir de farce fine.

Faites colorer les blancs de volaille à la poële

- Égouttez les tranches de poires.
- Posez vos blancs de volaille sur le plan de travail; recouvrez généreusement le dessus de chaque blanc de farce fine puis disposez les tranches de poire d'un côté à l'autre comme les écailles d'un poisson.
- Posez un blanc (farce et poire par dessus) sur le bord d'un morceau de film étirable alimentaire puis roulez délicatement le blanc bien serré dans le film étirable. Procédez de même pour tous vos blancs de volaille.

Pour la cuisson vapeur

- Faites cuire les blancs 15 mn dans votre cuit vapeur (déposez les blancs quand le cuit vapeur dégage déjà de la vapeur).

Pour la cuisson sous vide

- Mettez sous vide les blancs de volaille emballés dans le film alimentaire.
- Cuire sous vide basse température à 61° pendant 40 minutes.
- A la fin de la cuisson sortez les blancs de leur sachet; ôtez le film alimentaire et déposez les blancs sur une

grille.

- Passez le dessus des blancs, côté poire, au chalumeau pour les dorer. Si vous n’avez pas de chalumeau, passez les quelques secondes sous le grill (attention à bien surveiller pour ne pas les brûler!). Réservez-les au four à 70° en attendant de les servir. Profitez en pour mettre vos assiettes de service à chauffer au four également.

Dressage:

- Réchauffez la purée et la brunoise poire céleri.
- Versez une belle cuillerée de purée au milieu de l’assiette et déposez un blanc de poulet dessus. De chaque côté du blanc de poulet versez une petite cuillerée de brunoise poire céleri.
- Il reste plus qu’à râper un peu de chocolat noir sur le tout…
- La petite touche gourmande pour ceux qui aiment une petite sauce en plus: je fais 250 g de fond de volaille que je réduis de manière à ce qu’il soit légèrement sirupeux et je lui rajoute 10 cl de porto; je réduis encore quelques minutes pour faire évaporer l’alcool et je rajoute 3 pistoles (environ 6 g) de chocolat noir pour bien lier le tout; cette sauce est l’accompagnement idéal de ce plat.

Pintade rôtie aux truffes, carottes, pommes et girolles,

sauce chocolatée

La pintade est une volaille à la chair délicate et savoureuse qui est très appréciée pour les fêtes. Je vous la propose rôtie en deux temps : les blancs sur le coffre pour qu'ils restent bien tendres et les cuisses en cocotte.

L'originalité de la recette vient du chocolat incorporé dans la sauce; il la rend beaucoup plus onctueuse et complète le petit côté sucré de la carotte mais absolument sans excès. D'ailleurs si vous ne le mentionnez pas vos invités se régaleront mais seront incapables de déceler le goût du chocolat qui reste très subtil! Faites le test en demandant quel ingrédient mystère se cache dans la sauce et vous verrez que très très peu de personne trouveront la bonne réponse…

Besoin d'autres idées pour votre menu de Noël? Retrouvez toutes mes recettes de fêtes en cliquant ici.

Ingrédients : pour 8 personnes

- deux pintades (une pintade= deux blancs et deux cuisses)
- deux gros oignons
- deux gousses d'ail
- 40 cl de vin blanc
- du thym frais
- une ou deux branches de romarin. Dans la recette présentée en vidéo en fin d'article, le chef utilise du laurier; mais comme la sauce est parfumée au chocolat je trouve que le romarin se marie beaucoup mieux avec ce dernier.
- un peu d'huile parfumée à la truffe
- 10 g de chocolat noir et un petit carré que vous râperez lors du dressage
- de fines lamelles de truffes. J'ai utilisé ici un « Carpaccio de truffes d'été » de la marque Labeyrie car je n'ai pas trouvé de truffes fraîches.

Pour la garniture :

- 500 g de girolles (ou tout autre champignon à votre choix)
- purée de carotte (pour les ingrédients et la recette cliquez ici). Vous pouvez préparer la purée à l'avance et la congeler.
- deux pommes granny

Préparation de la garniture

- Préparez la purée de carotte (pour la recette cliquez ici). Réservez-la.
- Préparez les petits dés de pommes: coupez les pommes en petite brunoise (tous petits dés).
- Faites revenir les dés de pommes dans une poêle avec un peu de beurre juste deux minutes: ils doivent rester croquants. Réservez-les.
- Préparez les champignons. Nettoyez les champignons et coupez-les si nécessaire (s'ils sont trop gros).
- Faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre. Ne salez qu'en fin de cuisson: cela évitera à vos champignons de rendre trop d'eau. Réservez-les.

Préparation de la pintade et du jus

Pour la préparation de la pintade je me suis inspirée de la vidéo de l'Atelier des chefs présentée ci-dessous (recette de volaille fermière en deux cuissons). Je vous conseille de bien la regarder car cela vous aidera à comprendre les techniques de découpe de la pintade décrites ci-dessous et comment faire votre jus. Une bonne vidéo est toujours plus visuelle que quelques photos et des explications écrites !

<u>Découpe de la volaille</u>

- Commencez par lever les 2 cuisses des pintades.
- Coupez les ailerons comme montré dans la vidéo. Réservez-les.
- Ôtez l’os à souhait aussi appelé fourchette (le petit os en V). Levez le bateau : il faut couper l’excédent du coffre qui ne supporte quasiment plus de chair et le détacher de la partie sur laquelle les blancs sont toujours attachés. Réservez le bateau (partie du coffre avec les blancs de la pintade). Voir la vidéo. Concassez grossièrement le reste de la carcasse que vous venez de séparer du bateau et réservez la.

Cuisson des cuisses

- Épluchez l’oignon et coupez-le finement.
- Dans une cocotte versez un peu d’huile. Colorez les cuisses sur les deux côtés quelques minutes et retirez-les quand elles sont dorées. Réservez-les.
- Versez dans la cocotte les abattis, les morceaux de carcasse concassés et les ailerons. Saisissez-les rapidement sur toutes leurs faces puis retirez-les pour les réserver comme les cuisses .
- Ajoutez dans la cocotte les oignons, l’ail, le thym, le romarin et une pincée de sel. Laissez suer quelques minutes sans coloration et déglacez avec le vin blanc.
- Remettez les cuisses, les abattis et morceaux de carcasse dans la cocotte. Ajoutez une belle pincée de sel. Rajoutez au besoin un peu d’eau : le liquide doit arriver au tiers des morceaux. Couvrez et portez à ébullition et enfournez 40 mn à 150°. A la fin de la cuisson jetez les parures, réservez les cuisses et gardez le jus de cuisson (voir plus bas : préparation du jus).

Cuisson du coffre (ou bateau)

- Dans une poêle faites chauffer un peu d’huile. Placez les coffres côté peau dedans. Salez et colorez les deux côtés des coffres. Placez les dans un plat pouvant passer au four. Enfournez alors les coffres 15 mn à 200°.
- La cuisson des coffres terminée, sortez-les du four. Prélevez alors les blancs sur les bateaux. Une partie des ailes est toujours attachée au blanc: prélevez l’ensemble (blanc et bout de l’aile) en un seul morceau puis vous ôterez le bout de l’aile restant pour obtenir un blanc bien net.
- Dés la fin de cuisson des blancs et des cuisses, arrosez-les d’un peu d’huile de truffe et réservez-les.
- Vous pourrez les ramener à température pour les servir en les remettant 20 mn à couvert dans un four à 70° ou les mettre sous vide si vous avez une machine à mettre sous vide: dans ce cas vous mettrez les sachets contenant cuisses et blancs sous vide dans un bain marie à 70° en attendant de les servir. Cette dernière méthode vous permet de réchauffer votre volaille sans qu’elle ne se dessèche du tout.

Préparation du jus

- Filtrez le jus de cuisson (des cuisses et carcasse) au travers d’une passoire. Si vous voulez ôter le gras laissez décanter la préparation au frais pendant une heure ou deux ; le gras va remonter à la surface et vous pourrez l’enlever sans problème à l’aide d’une cuillère en raclant la surface.
- Faire réduire le jus aux 3/5. Il doit être devenir plus épais puisque plus concentré, limite sirupeux. Puis ajoutez les carrés de chocolat noir. Ôtez du feu. Votre jus est prêt. Réservez-le. Vous n’aurez plus qu’à le

réchauffer et le passer au mixeur.

Tous les éléments de la pintade sont prêts. Vous n'aurez plus qu'à ramener le tout à température avant de servir : placer la volaille au four à 70° pendant 20 mn et réchauffez le jus au micro onde ou dans une casserole. Faites de même avec les garnitures.

Dressage

- A l'aide d'un couteau faites quelques incisions sur les blancs. Insérez des lamelles de truffes dans ces incisions. Pour les cuisses vous déposerez directement les lamelles sur la chair sans faire d'incisions.
- Déposez une cuillerée de purée de carotte dans l'assiette et étirez la avec le dos d'une cuillère. A l'intérieur du creux creusée par la cuillère versez un peu de sauce.
- Disposez un blanc ou une cuisse en travers de la purée.
- Déposez les dés de pommes et des lamelles de champignons sur le côté.
- Puis versez le jus réduit sur le côté ou faites des petits points de sauce.
- Râpez un peu de chocolat noir sur le dessus et disposez des petites sommités de thym frais…

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!