

Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard

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

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



Cuisson parfaite des magrets de canard

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- deux magrets de canards
- 300 ml de saké

- 2 cuillérées à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillérées à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillérée à soupe de vinaigre de riz
- deux cuillérées à soupe de mirin (en épicerie asiatique)



Ingrédients

Matériel:

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

Préparation:

- Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de manière régulière et assez serrée.



Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de

manière régulière

- Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude. Le gras doit devenir bien doré.



Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude

- Retournez les magrets et poursuivre la cuisson une ou deux minutes.



Cuisson parfaite des magrets de canard

- Plongez alors immédiatement les magrets dans de l'eau bien chaude. Cela permet d'ôter la graisse de cuisson qui entoure le magret. Retirez les magrets et égouttez les.



Plongez immédiatement les magrets dans de l'eau bien chaude

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat et plongez le magret dedans. Les dimensions de mon appareil de cuisson vapeur ne me permet de cuire qu'un magret à la fois donc je cuis un magret après l'autre... Mais si vous avez un appareil à plusieurs étages , mettez un magret par étage.Vous devez poser le canard côté peau (le gras vers le haut) dans la marinade et recouvrir le tout au contact avec un film alimentaire (de manière à ce que la vapeur ne se redépose pas sur la viande et dilue la marinade).



Disposez le magret dans la marinade et recouvrez de film alimentaire

- J'utilise un Thermomix (petit appareil magique...) pour

la cuisson vapeur mais n'importe quel autre méthode vapeur (four vapeur, appareil à plusieurs étages vapeur) marche tout aussi bien. Cuire 13 à 15 mn pour une cuisson bien cuite, 10 à 12 mn pour une cuisson rosée. Je vous conseille de faire un test avec votre appareil car cela dépend de la rapidité de montée en température. Personnellement je dépose la viande quand la vapeur commence à se produire pour éviter cet inconvénient et être sure que la cuisson démarre quand il y a vraiment de la vapeur!

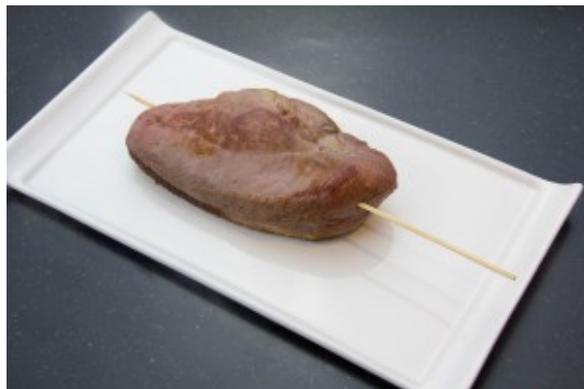


Cuire vapeur



Cuire vapeur

- Ôtez le magret de la marinade de cuisson et réservez cette dernière au frais. Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.



Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.

- Pour finir piquez le magret sur un petit côté et suspendez le au dessus d'un récipient pendant environ 15 mn. Il va ainsi se vider de son sang résiduel.



Puis suspendez le
au dessus d'un
récipient

- Quand la marinade est redescendue en température, filtrez la au travers d'un linge pour en ôter la graisse (par exemple du papier absorbant type Sopalin placé dans une écumoire).



Filtrez la marinade de
cuisson au travers d'un
linge

- Puis redispensez les magrets dans la marinade. Réservez au frais 2 à 3 heures. Vous pouvez préparer ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four

à 55°.



Faire mariner les magrets
minimum 2 à 3 h au frais.

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



Tranchez-les juste au moment
de servir...

Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

Et voici comme promis la recette de ma terrine au poulet. Très fraîche elle est toujours appréciée lors des belles soirées d'été entre copains. En plus vous pouvez la préparer la veille, donc plus rien à faire le jour même! La vinaigrette tomatée est originale et apporte la petite touche fraîche.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

Ingrédients:

Pour la terrine:

- 200 g de poulet (à hacher) et un blanc de poulet (à

détailler en lanières)

- 200 g de haché (porc/veau)
- un citron (le jus et le zeste)
- 2 oeufs
- un petit oignon
- une belle échalote
- un poivron rouge
- 60 g de tomates séchées et confites dans l'huile
- 1 cl de vin blanc
- une cuillerée à soupe de curry
- 100 g de crème liquide
- estragon
- sel, poivre
- une crépine à demander à votre boucher: la crépine est la membrane qui entoure les viscères du cochon. Très fine et translucide elle est utilisée pour maintenir les pâtés, terrines, paupiettes. N'oubliez pas de la rincer à l'eau fraîche et froide avant de l'utiliser.

Pour la vinaigrette tomatée:

La vinaigrette est très simple à réaliser: il vous suffit de mixer les tomates au mixeur et de rajouter l'huile, le vinaigre. Salez et poivrez, c'est prêt!

- une douzaine de mini tomates
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité 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:

- Coupez le blanc de poulet en lanières.
- Faites mariner les lanières de poulet avec la crème, le jus du citron et le curry au moins deux heures au frais (une nuit, c'est encore mieux).
- Si ce n'est déjà fait, hachez les 200 g de poulet ainsi que les 200 g de porc avec mixeur ou mieux un hachoir . Mélangez et réservez au frais.
- Coupez le poivron en petits dés.
- Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés. Réservez-en quelques unes entières pour le dessus de la terrine.
- Détachez les feuilles de quelques branches d'estragon et émincez-les.
- Épluchez l'échalote et émincez-la finement en petits dés.
- Faites de même avec l'oignon.
- Dans une poêle faites revenir les échalotes, l'oignon, le poivron et les tomates confites. Déglacez en fin de cuisson avec un peu de vin blanc. Salez et poivrez.

- Dans un grand bol, mélangez les viandes hachées, la compotée de poivron, oignon, échalote, tomates. Rajoutez l'estragon et les deux œufs. Salez et poivrez.
- Zestez un citron dans la marinade de poulet.
- Tapissez le fond de votre terrine de crépine.
- Tapissez le fond de la terrine des tomates confites que vous avez réservées.
- Versez la moitié du mélange haché dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.
- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande hachée. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.

Pour la cuisson deux méthodes:

- la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30
- sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° pendant deux heures avec votre thermoplongeur.





- La cuisson terminée, laissez la terrine refroidir. Démoulez-la et déposez-la sur un plat qui passe au four. Enfournez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer à la poêle sur toute ses faces.

Dressage:

Servez la terrine tiède avec la vinaigrette tomatée et quelques pousses de salade.

Poulet tandoori basse température et sa salade croquante (cuisson basse température ou barbecue)

Aujourd'hui une salade fraîche et croquante d'inspiration asiatique que vous allez adorer à base de Poulet tandoori! Elle est parfaite pour une belle soirée d'été et ravira tous les

palais. Je vous propose une cuisson basse température pour le poulet mais vous pouvez opter pour une cuisson classique à feu doux à la poêle si vous n'êtes pas équipé basse température, ou même les cuire au barbecue (1 minute de chaque côté suffit). Je vous conseille de faire mariner votre poulet au moins 12 heures donc mettez le poulet en marinade la veille de sa cuisson.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients: pour 6 personnes

- 900 g d'aiguillettes de poulet (comptez 150 g par personne)
- un sachet de carottes râpées
- un sachet de pousses de soja
- de la coriandre ou du basilic thaï
- des noix de cajous salées ou des cacahuètes salées

Pour la sauce salade

- 80 g de yaourt
- 20 g de soja salé
- 50 g de crème de coco
- 20 g de vinaigre de riz
- 40 g de soja sucré
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 1 cuillerée à soupe rase de gingembre râpé

Pour la marinade du poulet

- 250 g de yaourt (environ deux yaourts)
- 2 à 3 cuillerées à soupe d'épices tandoori
- une cuillère à café de vinaigre de riz

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 du poulet.

- Dans un bol mélangez les épices tandoori, le vinaigre de riz et le yaourt.



- Versez la marinade dans un plat avec les aiguillettes et mélangez bien pour que les aiguillettes soient bien enrobées.



- Filmmez le plat et mettez-le au frais 12 heures.



- Le lendemain mettez le poulet sous vide si vous utilisez la basse température comme mode de cuisson.
- Cuire 20 mn à 66° et réservez au frais. Vous pouvez

servir le poulet froid ou tiède (tiède c'est meilleur): si vous le servez tiède sortez le du sachet au dernier moment. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson basse température cuisez les aiguillettes à la poêle et à feu doux. Vous voulez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température...cliquez **ici**.



- Puis préparez la sauce de la salade. Commencez par râper le gingembre.
- Puis dans un bol mélangez tous les ingrédients de la sauce et ajoutez le gingembre râpé. Mélangez bien.
- Épluchez l'oignon rouge et taillez le finement.
- Dans un grand plat versez les carottes râpées, les pousses de soja et l'oignon rouge émincé.
- Assaisonnez avec une partie de la sauce (gardez en un peu si vous faites un dressage à l'assiette pour un jolie décoration). Ajoutez quelques feuilles de coriandre ou de basilic thaï selon votre goût. Mélangez bien.



Dressage:

- Posez une ligne de salade et déposez par dessus les noix de cajou salées.



- Dessinez en parallèle un trait de sauce à l'aide d'une petite cuillère.



- Puis déposez par dessus trois aiguillettes de poulet. Terminez par quelques feuilles de coriandre ou du

basilic thai ciselé... C'est prêt à croquer!





Curry de poulet moelleux basse température

Le Curry de poulet: voici un plat familial que j'affectionne particulièrement et que je cuisine depuis longtemps. Il est à la fois convivial, goûteux et fait toujours son effet lorsque je l'amène à table. C'est le plat idéal à servir pour une grande tablée!

Je l'ai adapté à la cuisson sous vide basse température et il en est encore meilleur!



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.

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:

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 7 blancs de poulet
- 800 grammes d'oignons blancs
- un pot de tomates semi séchées
- deux boîtes d'ananas (2 boîtes de 565 g)
- une cuillerée à soupe de curry (ou deux selon le curry que vous allez choisir: certains sont plus pimentés que d'autre). Choisissez un très bon curry!
- 25 cl de lait de coco
- un sachet de cacahuètes salées
- quelques feuilles de menthe
- 25 cl de crème de coco: la vraie crème de coco est une pâte blanche assez compacte et friable

Préparation:

- Épluchez et détaillez les oignons en fines rondelles.
- Égouttez les tomates séchées.
- Réservez le jus de l'ananas.
- Coupez les tranches d'ananas en dés.
- Dans une grande sauteuse faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive.
- Quand les oignons sont bien tendres ajoutez les tomates puis les dés d'ananas et la cuillerée de curry. Cuire encore 10 mn à feu doux et laissez refroidir à température ambiante.
- Pendant la cuisson de la garniture coupez le poulet en gros dés. Réservez au frais.
- Quand les oignons, tomates et ananas sont **refroidis** mélangez les aux dés de poulet crus. Puis remplissez votre sachet de cette préparation et mettez le sous vide.

- Remplissez le faitout d'eau et chauffez cette dernière à 68° à l'aide du thermoplongeur. La température atteinte, plongez le sachet de poulet dans l'eau et cuire à 68 ° pendant une heure 30.
- Le poulet cuit, sortez le sachet du bain et coupez juste un petit bout du coin du sachet pour recueillir le jus de cuisson du poulet. Puis ressoudez le coin avec la machine à mettre sous vide , sans refaire le vide. Replongez le sachet de poulet dans le bain d'eau à 68° pour le maintenir à température en attendant de faire la sauce et de servir.
- Versez le jus de poulet dans une petite casserole et ajoutez y le jus de l'ananas, le lait de coco et la crème de coco. Réduire d'un tiers. La sauce est prête.
- Effeuillez des petites sauces de menthe pour parfaire le dressage.

Dressage

- Choisissez un beau plat pour la présentation. Vous pouvez préchauffer le plat au four à 65° de manière à maintenir le poulet plus longtemps au chaud.
- Versez le sachet de poulet dans votre plat puis la sauce. Ajoutez les cacahuètes salées.
- Parsemez de petites feuilles de menthe: elles apporteront une jolie note de fraîcheur.
- Servez en accompagnement un bon riz au jasmin.

Le saviez vous?

Pour cette recette basse température il est important de cuire les oignons, tomates et ananas avant de les mélanger au poulet cru. En effet les légumes ont besoin d'une température de 85 °

pour cuire alors que la température idéale pour avoir un bon poulet bien tendre est de 68°... Si vous cuisez les légumes avec le poulet à 68° ils seront toujours crus à la fin de la cuisson: d'où la nécessité de les cuire avant.

Quenelles de volaille au foie gras, poêlée de fruits d'hiver

La recette d'aujourd'hui est inspirée d'une recette du chef Julien Lahire du Moulin Hideux (Noirefontaine, Belgique), premier membre des Relais & Châteaux hors de France. Le chef Julien Lahire est également, avec le chef Pascal Devalkeneer du Chalet de la Forêt (Bruxelles), juré des candidats de la nouvelle émission « Duels en cuisine » de la RTBF.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [ici](#).

Ingrédients: (pour environ 8 personnes)

Pour les quenelles:

- 300 gr de blanc de poulet
- 300 gr de crème fraîche liquide
- 2 blancs d'œuf
- 150 gr de foie gras frais
- 15 gr de sel

Pour la sauce:

- 2 échalotes

- 200 gr de foie gras frais
- 3 dl de fond de veau
- 3 dl de crème fraîche liquide
- 10 cl de porto
- sel, poivre

Pour la garniture: la garniture ne fait pas partie de la recette originale. Je l'ai rajoutée car elle s'harmonise parfaitement au foie gras en cette saison de fêtes et en fait un plat principal complet.

- 200 gr de marron
- une grosse échalote
- des noisettes (sans la peau)

Difficulté: moyenne

Préparation:

1/ les quenelles

- Séparez les blancs des jaunes. Vous n'avez pas besoin des jaunes pour cette recette (profitez-en pour faire une bonne mayonnaise maison).
- Coupez le foie gras (150 gr) en petits dés. Réservez au frais.
- Coupez grossièrement le poulet en morceaux.
- Mixez finement le poulet. Si vous possédez un robot cuisinier type KitchenAid ou Kenwood utilisez de préférence le hachoir (grille fine): la chair du poulet sera plus moelleuse.
- Débarrassez dans un grand bol. A l'aide d'une spatule, incorporez les blancs d'œuf et le sel. Bien mélanger: la masse doit être bien homogène.
- Puis incorporez la crème. Mélangez bien. Poivrez selon votre goût.

- Rajoutez les dés de foie gras au mélange. La préparation pour les quenelles est prête: la cuisson se fait au dernier moment. Réservez au frais.

2/la sauce

- Coupez grossièrement 200 gr de foie gras.
- Ciselez finement les 2 échalotes.
- Faites revenir les échalotes dans un peu de beurre.
- Rajoutez le porto.
- Ajoutez le foie gras.
- Puis ajoutez le fond de veau (3 dl). Réduisez le mélange de moitié.
- Ajoutez enfin la crème (3 dl) et faites encore réduire d'un tiers.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mixez avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce. Réservez.

3/ La garniture

- Faire griller les noisettes à sec au four à 160°. Surveillez la cuisson (environ 10 mn): les noisettes doivent être dorées mais pas brûlées!
- Quand les noisettes ont refroidi, mettez les dans un sac plastique et écrasez les avec un rouleau à pâtisserie pour en faire des éclats. Réservez.
- Ciselez finement la dernière échalote.
- Faire revenir l'échalote dans un peu de beurre.
- Rajoutez les châtaignes. Salez et poivrez.
- Ajoutez les **3/4** des noisettes concassées et réservez (le dernier quart des noisette servira au moment du dressage). Vous réchaufferez la garniture au moment de

servir.

4/Cuisson des quenelles

Je cuis les quenelles au dernier moment.

Faites chauffer de l'eau à frémissement. Puis à l'aide de deux cuillères à soupe, formez de belles quenelles que vous plongerez avec délicatesse dans l'eau frémissante.



- Entre deux quenelles, rincez toujours vos cuillères dans un récipient d'eau chaude. Si vous ne le faites pas les quenelles suivantes vont finir par coller à la cuillère et auront du mal à se décoller dans l'eau de cuisson...
- Les quenelles cuisent deux à trois minutes de chaque côté: elles flottent à la surface du bain et il faut les tourner à mi cuisson de manière à ce que la face qui n'était pas en contact avec l'eau se retourne et puisse cuire également. Les quenelles sont cuites lorsqu'elles résistent à la pression du doigt. Au fur et à mesure de la cuisson réservez les quenelles au four à 70° après

les avoir égouttées.

Dressage:

- Réchauffez votre sauce et donnez lui un dernier coup de mixeur.
- Déposez un peu de garniture au fond de l'assiette de présentation.
- Puis ajoutez les quenelles.
- Versez la sauce sur les quenelles.
- Saupoudrez d'éclats de noisette. Il ne reste plus qu'à déguster!

Et à la semaine prochaine pour une nouvelle recette de foie gras!

Vous aimez le foie gras: retrouvez les autres recettes sur le sujet en cliquant [ici](#)

Suprême de pintade basse température au poivre Sichuan et sel fumé, fondue de poireaux

Voici un recette toute simple, rapide et savoureuse à réaliser à partir de poireaux et de blancs de pintade que vous pourrez préparer basse température ou cuisson traditionnelle. Ce Suprême de pintade basse température au poivre Sichuan a été réalisée à partir d'une recette de l'atelier de cuisine « Cuisine Attitude » de Cyril Lignac que j'affectionne

particulièrement. Je me suis permise de la modifier légèrement en y apportant la petite touche de poivre Sichuan.

Bien que vous trouverez dans la recette deux modes de cuisson différents pour la volaille, je vous conseille vivement de cuire les blancs de pintade basse température car leur texture sera vraiment très tendre. Vous n'aurez pas besoin de matériel très sophistiqué pour ce nouveau mode de cuisson mis à part un thermomètre.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de pintade. Vous pouvez commander les blancs à votre volailler ou acheter deux pintades que vous découperez vous-même. La carcasse et les ailes peuvent

alors servir pour préparer un fond. Je publierais dans les prochaines semaines un article spécifique aux fonds et aux jus.

- 250 ml de fond de volaille
- une cuillerée à café de fond de veau en poudre (type knorr ou maggie)
- 4 poireaux
- beurre
- sel fumé (que vous pouvez commander à l'adresse suivante: www.lepicieriedebruno.com)
- poivre de Sichuan (10 baies) (à commander à la même adresse!)

Matériel:

- film étirable



- Pour la cuisson basse température sans machine (au four ou à la casserole): des sacs zippés à savoir des sachets de conservation d'aliments que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon

sachet!



- un thermomètre de cuisson pour la cuisson basse température à la casserole

Préparation:

- Laver et détaillez les poireaux en rondelles d'environ 1 cm.
- Faire fondre une belle noix de beurre dans une sauteuse.
- Cuire les poireaux à **feu doux** : ils ne doivent pas colorer. Mélanger régulièrement. En fin de cuisson les poireaux doivent être fondants. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre classique.
- Pendant la cuisson à feu doux des poireaux, découpez les pintades et prélevez les blancs.
- Tirez une petite longueur de film étirable (environ 20 cm) et déposez un blanc sur **l'extrémité** du film étirable. Salez avec le sel fumé.
- Puis vous allez roulez le filet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:
- Faire de même pour chaque blanc de pintade.



Cuisson:

1/ Méthode traditionnelle: faire chauffer une casserole contenant de l'eau. A ébullition plongez-y les boudins: **coupez le feu**, couvrez et laissez cuire 25 mn.



2/ Méthode basse température: il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:



1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):

Pour la cuisson basse température 2 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder un thermoplongeur: immergez alors votre sachet dans le bain marie équipé du thermoplongeur et cuire 1h 30 à 68°.
2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le plat au four ou la casserole sur le feu selon le mode de cuisson choisi. Attention à la température: pour la cuisson en casserole vérifiez avec un thermomètre que la température ne dépasse pas 70° ou si vous utilisez plutôt le four, thermostat entre entre **65°** et **70°**. Temps de cuisson:**1 h 30**.



- La cuisson terminée, ôtez les boudins de l'eau et enlevez le film étirable.

Sauce:

- Dans un casserole versez 250 ml de fond de volaille et ajoutez la cuillère de fond de veau en poudre ainsi que les grains de poivre Sichuan. Faire réduire le mélange jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Filtrez la réduction pour ôter les grains de poivre Sichuan.
- Versez cette réduction dans une poêle avec une belle noix de beurre .Faire revenir à **feux doux** les boudins de blancs de pintade dedans.

Dressage:

Le dressage est tout simple:

- Découpez les boudins en tranches de 2 cm d'épaisseur.
- Sur votre assiette déposez en long une belle cuillerée de poireaux puis les tranches de volaille.
- Terminez avec une cuillerée de réduction.

Film du dressage:

Poulet basse température, couscous au parfum d'orient

Ce Poulet basse température, couscous au parfum d'orient est réalisable sans matériel particulier. La mise sous vide complète n'est pas essentielle pour obtenir un bon résultat.

Vous obtiendrez un poulet extrêmement tendre, que vous utilisiez les cuisses ou le blanc du poulet.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Difficulté: moyenne

Ingrédients (6 personnes):

Pour le poulet:

- 2 à 3 cuisses de poulet désossées par personne (à

demander à votre volailler) ou un blanc par personne.

- Un demi litre de lait de coco
- 3 belles cuillerées de ras el hanout
- sel, poivre

Pour la sauce:

- Un jaune d'oeuf
- le jus de cuisson du poulet
- une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 feuilles de menthe

Pour la garniture:

- un sachet de couscous
- 2 oignons moyens
- 2 poivrons jaunes
- 2 belles échalotes
- 15 abricots secs
- un beau bouquet de menthe (vous aurez besoin de la menthe à la fois pour les boudins de poulet, pour la sauce et quelques feuilles pour le dressage)
- beurre
- sel, poivre
- une petite tasse à café de graines de sésame

Matériel:

- sacs zippés: sachets de conservation des aliments que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!

- film étirable

Ou si vous désirez vous équiper avec le matériel spécifique 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:

Préparation:

Pour le poulet:

- Préparez la marinade en versant dans un grand plat le lait de coco dans lequel vous ajouterez les 3 cuillères de ras el hanout. Mélangez bien le tout.
- Si vous utilisez des blancs de poulet taillez les en fines escalopes (2 à 3 par blanc). Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les cuisses désossées: gardez les entières.
- Mettez le poulet (blancs ou cuisses) dans la marinade et veillez à ce que tous les morceaux de poulet soient

bien enrobés. Réservez au frais le temps de préparer la garniture. Vous pouvez faire mariner le poulet la veille: il n'en sera que plus parfumé.

Pour la garniture:

- Versez le sésame dans une poêle et le torréfier quelques minutes; surveillez bien la cuisson en le remuant souvent pour obtenir une cuisson uniforme et éviter de le faire brûler. Réservez.
- Taillez les échalotes en tout petits dés.
- Faire de même avec les oignons. Voir comment faire avec la vidéo suivante:
- Détaillez également les poivrons et les abricots en petits dés.

- Dans une grande poêle faire revenir les échalotes dans une belle noix de beurre , 2 à 3 mn.
- Rajoutez les oignons pour 2mn de cuisson.
- Puis versez les poivrons dans la poêle et faire revenir 4 mn de plus.
- Terminer le mélange avec les abricots et poursuivez encore la cuisson environ 3 mn. Réservez le tout dans la poêle hors du feu.
- Dans une casserole d'eau bouillante cuire le sachet de graines de couscous 1mn 30.
- Égouttez le sachet et versez le couscous dans la poêle contenant le mélange poivrons, abricots, échalotes, oignons avec de nouveau une belle noix de beurre. Salez et poivrez. Votre garniture est prête et vous la

réchaufferez au moment de servir.

Pour la cuisson du poulet:

- Déposez un morceau de poulet mariné sur un carré de film étirable. Faire bien attention de ne pas le déposer au milieu de la feuille mais à une extrémité : vous aurez ainsi plus de facilité à rouler votre petit boudin.
- Posez une ou deux feuilles de menthe sur le poulet.
- Roulez le poulet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Voir comment faire sur la vidéo suivante (la vidéo montre comment faire un petit boudin de beurre mais le principe de roulage est identique pour le poulet).
- Faire de même pour chaque morceau de poulet.
- Puis il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:
 1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
 2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):

Pour la cuisson 3 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder une machine type **Sous vide suprême** : immergez alors votre sachet et cuisson 1h 30 à 68°.
2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet

un poids pour éviter qu'il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le saladier ou casserole au four (thermostat entre 65° et 70°) pendant 1 h 30.

- Le poulet cuit, sortez le du sachet et réservez le au four à 65 °.
- Versez le jus de cuisson du poulet dans une petite casserole en le filtrant au travers d'une passoire fine. En effet le jus est troublé par des impuretés qu'il faut enlever (protéines coagulées rendues par la cuisson du poulet dans son jus).
- Je vous conseille de mettre également vos assiettes de service au four à la même température que le poulet: vous aurez ainsi des assiettes tièdes qui maintiendront bien la température du poulet le temps de dresser...

Pour la sauce:

- Ciselez la menthe
- Chauffer le jus de cuisson du poulet et réduire des 2/3.
- Rajoutez de la menthe ciselée dans la sauce chaude et réservez hors du feu de manière à laisser infuser la menthe 15 mn.
- Puis filtrez le jus de poulet pour enlever les feuilles de menthe.
- Ajoutez alors une belle cuillerée de crème fraîche épaisse dans la réduction.
- Puis versez un jaune d'œuf dans la préparation et chauffez à feu très doux en remuant sans arrêt avec un

petit fouet. La sauce va prendre comme une crème anglaise et doit napper à la cuillère. Retirez alors la casserole du feu. La sauce est prête à être servie.

Dressage:

- Réchauffer la garniture de légumes et graines de couscous.
- A l'aide d'un emporte pièce déposez la garniture en la tassant bien avec la cuillère.

- Décorez avec un ou deux abricots secs.
- Faire un trait de sauce à l'aide d'une cuillère.
- Disposez harmonieusement les morceaux de poulet et saupoudrez les d'un peu de fleur de sel.
- Décorez avec quelques feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésames torréfiées.

Le saviez-vous?

Le **ras el hanout** est un mélange d'épices utilisé principalement dans la cuisine Nord Africaine. On le trouve en vente chez les marchands d'épices ou les épicerie orientales.

La recette peut comporter plusieurs épices différentes (jusqu'à une petite trentaine!); on y retrouve du macis, de la noix de muscade, de la cardamome, du clou de girofle, différents poivres (noir, cubèbe, long ...), de la cannelle, de la nigelle, du gingembre, du curcuma, du galanga, etc,etc...Son prix peut varier du simple au double en fonction des épices utilisées pour sa fabrication.

Pressé de poulet et oignons en pickles à la bière brune de Florent Ladeyn

Une nouvelle recette de Florent facile à réaliser. La peau croustillante, le pickles d'oignons aromatisé par la bière brune (petit clin d'œil à la région du Nord , chère à Florent) font de cette recette un vrai plaisir de goûts simples mais savoureux. Tout ce que j'apprécie en cuisine!

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 cuisses de poulet fermier (avec la peau!)
- 500 gr d'oignons grelots
- 65 cl de bière brune
- 15 cl de vinaigre de riz
- 4 c à s de miel
- fleurs de pensée (décoration)
- petites pousses de moutarde (décoration)
- sel, poivre
- un peu d'huile pour la cuisson

Matériel particulier:

- Une grande casserole remplie d'eau
- une feuille de papier cuisson

Préparation:

- Désossez les cuisses de poulet : commencez par les inciser côté intérieur, du haut vers le bas et dégagez l'os sans abîmer la chair. Vous pouvez également

demander à votre boucher de les désosser!

- Assaisonnez les cuisses désossées (sel , poivre) et réservez.
- Une petite astuce pour éplucher facilement les oignons gelots: versez les dans une grande casserole d'eau. Portez à ébullition quelques minutes et égouttez. Vous pouvez maintenant enlever leur peau facilement.
- Dans une casserole verser la bière brune, le vinaigre de riz , le miel. Laisser cuire et réduire le liquide de moitié. Versez alors les oignons et cuire jusqu'à caramélisation légère. Surveillez bien cette phase de cuisson pour que cela ne brûle pas! Réservez au chaud (four 80°) en attendant la cuisson du poulet.
- Préparez une casserole d'un diamètre légèrement plus petit que votre poêle et la remplir d'eau: elle va vous servir à presser le poulet pendant la cuisson.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Mettez les cuisses de poulet bien à plat côté peau dans la poêle. Déposez une feuille de papier cuisson sur le poulet et posez la casserole remplie d'eau sur la feuille. De cette façon toute la peau du poulet est bien en contact avec la poêle: le poulet ne se rétractera pas trop et la peau sera très croustillante.
- De temps en temps enlevez la casserole pour regarder la coloration de la peau. Reposez la casserole remplie d'eau sur le poulet à chaque fois. Lorsque la peau est bien grillée retournez le poulet côté chair et terminez la cuisson (une minute suffit).

Dressage:

- Coupez chaque cuisses en deux.
- Déposez un morceau de poulet dans l'assiette de présentation et recouvrir d'une belle cuillerée d'oignons.
- Recouvrir d'un deuxième morceau de poulet et décorez avec les fleurs de pensée et les pousses de salade.

Et maintenant régalez-vous!

Le saviez-vous?

En Grande-Bretagne et dans le monde indien, les pickles sont des conserves au vinaigre servant de condiment. Une grande variété de fruits et légumes peuvent être ainsi conservés. Leur origine se perd dans la nuit des temps mais il semble qu'ils existaient déjà en Mésopotamie il y a 2400 ans.

Napoléon pensait que les aliments saumurés (type pickles) était un atout de santé pour ses armées, à tel point qu'il offrit l'équivalent de 250,000 \$ à qui pourrait développer une façon de les préserver sans risque. C'est ainsi que sont nées les conserves: l'homme qui gagna le prix en 1809 était un confiseur nommé Nicolas Appert.

La mise en conserve, ou appertisation (du nom de son inventeur Nicolas Appert), est une méthode de préservation des aliments qui consiste à les mettre dans des récipients rendus étanches à l'air puis chauffés pour détruire les micro-organismes pathogènes.

La découverte d'Appert fut une des contributions culinaires les plus influentes dans l'histoire.

