

Aubergines rôties et laquées

Cette entrée est un plat typiquement japonais aux saveurs légèrement caramélisées. Les aubergines sont rôties au four quasiment sans graisse. Accompagnées d'œuf et d'une bonne salade, ces Aubergines rôties et laquées sont un plat exotique, léger et gourmand, idéal pour le soir.



Aubergines rôties et laquées

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles aubergines
- 2 œufs
- deux jeunes oignons
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en

procurer en cliquant [ici](#).

Pour la sauce: tous ces ingrédients se trouvent au rayon asiatique de votre supermarché ou dans une épicerie asiatique ou encore sur Internet en cliquant [ici](#).

- 2 cuillérées à soupe de miso rouge
- 2 cuillérées à soupe de soja sucré
- 2 cuillérées à soupe de mirin
- 2 cuillérées à soupe de saké
- 2 cuillérées à soupe d'huile de sésame

Préparation

- Faites cuire les œufs pendant 10 mn pour obtenir des œufs durs.



Faites cuire les œufs

- Écalez les œufs (ôtez la coquille) et écrasez-les finement avec une fourchette. Réservez.



Écrasez les œufs

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce pour obtenir un mélange bien homogène.



Mélangez tous les ingrédients

- Ouvrez les aubergines en deux et incisez le dessus à l'aide d'un couteau en dessinant un damier.



Incisez les aubergines

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez généreusement le dessus des aubergines en prenant soin de bien faire pénétrer la sauce dans les croisillons. Enfourez à 180° pendant 40 à 50 mn suivant les fours.



Enfourez les aubergines à 180° pendant 40 mn

Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.



Ciselez les cèbettes

- Servez dès la sortie du four: disposez une demi aubergines dans l'assiette et saupoudrez d'œufs mimosa, d'oignon ciselé et de graines de yuzu.



Aubergines rôties et laquées

Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose

Si vous êtes un gourmand accro au chocolat voici un dessert au chocolat bien onctueux! Réalisé à base de tofu soyeux et de lait de coco qui rendent la texture très crémeuse c'est un dessert facile et rapide à faire. Je le sers avec des tuiles à la noix de coco dont vous trouverez la recette en cliquant

ici.

Ingrédients (pour 8 ramequins)

- 300 g de tofu soyeux
- 70 g de lait de coco
- 120 g de chocolat noir à pâtisser
- 2 cuillerées à café de pâte de noisette
- 50 g de sirop de sucre de canne
- 40 g de poudre de noix de coco
- une petite pincée de sel

Préparation

- Versez et mixez le tofu, la pâte de noisette, le sirop de sucre de canne et le lait de coco dans une casserole. Faites chauffer à feu doux en mélangeant en permanence: en effet quand le mélange chauffe il a tendance à former de grosses bulles qui éclatent en remontant à la surface...
- A l'aide d'un couteau coupez le chocolat en petits morceaux.
- Quand le mélange est chaud versez-le sur le chocolat coupé en morceaux (cela facilite grandement sa fonte).
- Ajoutez une petite pincée de sel et la poudre de noix de coco et mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.
- Versez la crème dans des ramequins. Laissez pendre au frais pendant deux heures. Juste au moment de servir saupoudrez de noix de coco en poudre et ajoutez une petit meringue ou des tuiles à la noix de coco. C'est prêt! Facile non?

Fraîcheur de tomates farcies

Les tomates farcies, une recette incontournable du sud; mais on peut également les réaliser sans cuisson au four, et sans viande pour une belle entrée fraîcheur tout en légèreté...Voici donc ma Fraîcheur de tomates farcies!

Ingrédients pour la Fraîcheur de tomates farcies (4 personnes : comptez 2 tomates par personne)

- 8 tomates moyennes
- 1 grosse échalote
- 300 de cœur d'artichaut en boîte
- une courgette
- 12 olives noires dénoyautées
- 30 g de graines de sarrasin grillé (kasha)
- une cuillerée à café de moutarde
- huile d'olive
- vinaigre de calamansi (le calamansi est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique): les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et

whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

- sel et poivre

Pour le pistou

- 1 gousse d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 25 g de pignons et 30 g pour la présentation
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

Pour les tuiles de parmesan

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre mou (température ambiante)

Matériel

- un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur (pour la préparation du pistou)

Préparation

Pour le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec **tous** les pignons. N'oubliez pas que vous en utiliserez 25 g pour le pistou et 30 g pour la présentation.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur (25 g de pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé. Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.

- Pour les tuiles de parmesan: versez tous les éléments du crumble dans un bol.
- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.
- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.
- Dès la sortie du four emportez-pièces le biscuit en utilisant un emporte pièce rond d'un diamètre supérieur à celle de vos tomates. Surtout n'attendez pas que le biscuit refroidisse car sinon cette opération sera impossible. Quand vous avez réalisé 8 ronds de biscuits laissez refroidir complètement avant de les soulever avec une petite spatule: attention ils sont fragiles! Gardez-les dans une boîte hermétique.

Pour les tomates: coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère. Salez l'intérieur. Gardez bien les chapeaux des tomates pour la présentation.

- Posez les tomates retournées sur une grille que vous placerez au-dessus de votre évier. Les tomates vont ainsi dégorger leur eau.
- Pendant ce temps préparez la farce. Ciselez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Quand elle est translucide ajoutez les cœurs d'artichaut égouttés; salez et poivrez. Mixez finement le tout avec la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.
- Coupez la courgette en quatre dans la longueur et évidez l'intérieur de chaque morceau avec une cuillère pour en ôter les graines. Coupez alors la courgette en fine brunoise.
- Réalisez également une fine brunoise avec les olives.
- Faites chauffer de l'eau et plongez-y les graines de

sarrasin; laissez cuire 10 mn et égouttez. Il ne reste plus qu'à mélanger tous les éléments de la farce: purée d'artichaut, graines de sarrasin, courgette et olive. Ajoutez le vinaigre, la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.

- Remplissez les tomates. ne posez le disque de biscuit au parmesan dessus qu'au moment du service sinon il va ramollir. Et recouvrez avec le chapeau des tomates.

Dressage

- Disposez vos tomates dans l'assiette. tracez une généreuse ligne de pistou à côté et saupoudrez de pignons grillés...

Artichaut farci au chèvre et origan

Aujourd'hui une recette gourmande autour de l'artichaut. C'est un légume au goût très doux et il se marie à merveille avec le chèvre. Et je vous le propose avec une jolie présentation qui transforme ce légume peu glamour en une belle entrée.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros artichauts (type Camus de Bretagne)

- 150 g de fromage de chèvre (crottin de Chavignol)
- 150 g de crème liquide entière
- une gousse d'ail
- une cuillerée à soupe rase d'origan séché
- un jaune d'œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 2 tranches de pain
- beurre
- sel et poivre

Matériel

- un très bon couteau bien aiguisé pour pouvoir couper le dessus des artichauts! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

Préparation

- Préchauffez votre four à 200°. Coupez le dessus des artichauts avec un couteau très bien aiguisé (les feuilles d'artichauts sont assez dures à couper! Et surtout ne le faites pas quand les artichauts sont cuits car les feuilles se détacheront de manière désordonnée...).
- Faites-les cuire à la vapeur pendant 45 minutes à une heure suivant leur grosseur. Ôtez alors les feuilles du centre pour dégager le foin qui se trouve au milieu. Ôtez le foin en vous aidant d'une petite cuillère. Si vous avez du mal à l'enlever, vos artichauts ne sont pas assez cuits... Remettez-les alors encore un peu en cuisson.
- Poêlez deux tranches de pain dans une poêle avec un peu de beurre pour les dorer. Salez et poivrez en fin de cuisson.
- Versez la crème, le fromage de chèvre coupé en morceaux,

la gousse d'ail râpée et l'origan dans une casserole et faites fondre à feu doux.

- Ôtez du feu et laissez retomber à température. Ajoutez alors le jaune d'œuf et le parmesan râpé et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez la préparation au creux des artichauts et poser une demi tranche de pain dans la préparation au fromage. Enfournez à 200° pendant 15 minutes.
- Il ne reste plus qu'à déguster...

Roulé de courgette aux olives (Recette végétarienne)

Un roulé de courgette tout en fraîcheur pour une belle table ensoleillée et surtout une très belle dégustation végétarienne, riche en saveur, comme je les aime!

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce

- 50 g de tapenade d'olive noire
- 50 g de pignons
- 120 g de ricotta

- 50 g de parmesan
- un œuf
- quelques tomates confites à l'huile. Vous en trouverez dans le commerce ou vous pouvez les faire maison. Pour la recette cliquez [ici](#).
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- huile d'olive
- vinaigre de calamansi. C'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque « Vom Fass » que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!
- une cuillerée à soupe rase de zaatar; c'est un mélange d'épices libanais. Vous pouvez en trouver dans le commerce ou sur Internet en cliquant [ici](#).
- sel, poivre

Pour l'huile de basilic

- une botte de basilic (une trentaine de feuilles)
- 100 g d'huile neutre (pépin de raisin)
- sel

Il vous faudra également quelques olives noires entières pour le dressage.

Matériel

- une mandoline: vous pouvez utiliser un couteau pour tailler de fines tranches de courgette mais la mandoline vous facilitera beaucoup le travail et vos tranches seront beaucoup plus régulières.

Préparation

- Pour l'huile de basilic: faites chauffer l'huile à **80°** avec les feuilles de basilic pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.
- Faites torréfier les pignons au four à 180° pendant 10 minutes. Réservez.
- Coupez les tomates confites en petits morceaux (environ 2 belles cuillerées à soupe).
- Mélangez l'ensemble des éléments de la farce. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Ajoutez les pignons torréfiés.
- Puis incorporez le parmesan râpé. Réservez au frais.
- Lavez les courgettes et coupez-les en deux.
- A l'aide de la mandoline découpez de fines lanières de courgette. Si elles sont trop épaisses elles se casseront lorsque vous les roulerez..Gardez bien les chutes de vos courgettes: vous allez les utiliser pour la suite de la recette.
- Étalez une feuille de film alimentaire sur votre plan de travail. Puis disposez les tranches de courgettes en les

faisant se superposer. Puis étalez une belle cuillerée de farce à l'extrémité des bandes de courgettes. Roulez délicatement et serrez bien vos petits boudins.

- Faites cuire les roulés à la vapeur pendant 15 minutes (déposez-les dans l'appareil quand la vapeur a commencé à se dégager).
- Détaillez les chutes de vos courgettes en petite brunoise.
- Réalisez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre de calamansi, le zaatar. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le tout à la brunoise de courgette.

Dressage

- Disposez un roulé de courgette au milieu de l'assiette et de la brunoise de courgette tout le long. Ajoutez une tomate confite , quelques olives noires, des pignons. Puis versez des zigzag d'huile au basilic par dessus...

Ravioles brocoli poire, sauce gorgonzola

Une recette très gourmande que ces Ravioles brocoli poire, sauce gorgonzola...Un superbe plat végétarien. Vous allez vous régaler!

Ingrédients pour 4 personnes (4 grosses ravioles par personne)

- de la pâte à woton. La pâte à woton est utilisée dans la cuisine chinoise et sert à réaliser des petits raviolis que l'on peut frire, cuire à la vapeur ou dans un bouillon. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques. Sinon vous pouvez également utiliser de la pâte classique réalisée maison. Pour la préparer vous même: [cliquez ici](#). J'ai utilisé des carrés de pâte de 10 cm sur 10. Il vous faudra deux carrés par raviole donc 32 carrés si vous servez 4 ravioles par personne.
- un oeuf

Pour la mousseline de brocoli

- un brocoli (environ 750g)
- beurre

Pour la farce des ravioles

- un oeuf
- 120 g de mousseline de brocoli
- 120 g de ricotta
- 50 g de dés de poires (choisissez une poire à chair bien ferme)
- 30 g de pignons
- 30 g de parmesan
- sel et poivre

Pour la sauce au gorgonzola

- 200 g de crème fraîche liquide entière
- 100 g de gorgonzola

Pour l'huile de persil

- une botte de persil plat
- 100 g d'huile neutre (pépin de raisin)

- une petite gousse d'ail
- sel

Pour la garniture

- des pignons
- un gros oignon

Matériel

- un emporte pièce de 7 cm de diamètre. Il est toujours intéressant d'en avoir de différentes tailles.
- une louche araignée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- un chinois. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Coupez l'oignons en rondelles. Faites-le frire dans un bain d'huile à 180°.
- Égouttez les rondelles d'oignons sur du papier absorbant et salez-les immédiatement. Réservez.
- Faites torréfier les pignons au four à 180° pendant environ 10 minutes. Réservez.
- Pour l'huile de persil: faites chauffer l'huile à **80°** avec les feuilles de persil et la gousse d'ail pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.
- Pour la sauce: faites chauffer la crème avec le gorgonzola. Il ne s'agit là pas de cuire mais juste de

faire fondre le fromage.

- Mixez finement, rectifiez l'assaisonnement et réservez.
- Pour la mousseline de brocoli: détaillez le brocoli en sommités et faites-le cuire à la vapeur.
- Mixez le brocoli avec 5% de son poids de beurre: pour exemple si vous avez 100 g de brocoli il faut utiliser 5 g de beurre. Vous aurez trop de mousseline; vous pouvez la congeler pour une utilisation ultérieure.
- Mélangez tous les ingrédients de la farce au brocoli (ricotta, œuf, pignons, mousseline de brocoli).
- Épluchez la poire et détaillez-la en petits dés. Il vous faudra 50 g de dés de poire.
- Rajoutez les dés de poires et le parmesan à la farce. Rectifiez l'assaisonnement.
- Préparez votre plan de travail pour farcir les raviolis. Disposez les carrés de pâte sur votre planche. Battez un œuf avec une fourchette.
- Posez une petite cuillère de farce au milieu d'un carré de pâte. A l'aide d'un pinceau passez un peu d'œuf battu sur tout le pourtour du carré de pâte.
- Puis posez un carré de pâte au dessus. Avec les doigts appuyez bien sur le pourtour pour souder et ôter le maximum d'air de l'intérieur du ravioli.
- Utilisez votre emporte pièce pour réaliser de belles ravioles rondes. Vérifiez la soudure du pourtour en pinçant le tour des ravioles.
- Faites chauffer de l'eau. Plongez les ravioles; laissez-les cuire trois à quatre minutes. Réservez-les au fur et à mesure au four à 60° sur un plat dont vous aurez beurré le fond sans les faire se chevaucher.

Dressage

- Faites réchauffer la crème de gorgonzola. Versez une louche de sauce au fond de l'assiette et disposez les ravioles sur la crème.
 - Parsemez de pignons, d'oignons frits et réalisez des petits points d'huile de persil.
 - Terminez avec les copeaux de parmesan.
-

Courgettes farcies chèvre, pignon et menthe

Aujourd'hui une recette simple, avec des produits simples à trouver...Mais une recette toujours gourmande qui va vous régaler.

Matériel

- un évideur de légume. Vous pouvez en trouver e cliquant sur la photo ci-dessous:

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce:

- 150 g de chèvre frais émietté
- 50 g de panko (chapelure japonaise; vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché; si vous n'en trouvez pas utilisez de la chapelure normale)
- un œuf

- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- un citron jaune (vous aurez besoin du zeste et d'un demi jus de citron)
- quelques feuilles de persil ciselé
- 3 belles cuillerées à soupe de pignons torréfiés à la poêle
- sel et poivre

Pour l'huile de menthe

- 12 g de feuilles de menthe fraîches et quelques feuilles supplémentaire pour le dressage
- 5 cl d'huile olive
- sel

Pour la sauce

- 120 g de labneh: c'est un yogourt très épais originaire du Moyen-Orient. Il a un goût légèrement acidulé. Vous pouvez en trouver au rayon frais de votre supermarché sinon utilisez un yaourt classique
- quelques feuilles de menthe émincées
- un filet de jus de citron (selon votre goût)
- sel et poivre

Dressage

- quelques feuilles de mâche

Préparation

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Réservez au frais.
- Coupez les courgettes en deux et ôtez les graines à l'aide de votre évideur à légume.
- Cuisez les courgettes à la vapeur pendant 12 minutes (déposez -les dans votre cuiseur vapeur à partir du moment où la vapeur se met en route).

- Blanchissez rapidement les 12 g de feuilles de menthe dans de l'eau bouillante.
- Égouttez-les et mixez finement avec les 5 cl l'huile d'olive. Salez. Réservez.
- Faites torréfier les pignons à sec dans une poêle.
- Préparez la farce en mélangeant tous les éléments qui la compose: 150 g de chèvre frais émietté, 50 g de panko, un œuf, 15 cl de crème fraîche liquide entière, le demi jus du citron et son zeste râpé, quelques feuilles de persil ciselé, 3 belles cuillerées à soupe de pignons torrifiés à la poêle. Ajoutez le sel et le poivre après avoir tout mélangé: le chèvre est parfois déjà un peu salé.
- Farcissez les courgettes avec ce mélange. Enfournez à 15 mn à 180° et terminez la cuisson en passant les courgettes une minutes sous le grill.

Dressage

- Versez une cuillerée à soupe de sauce dans l'assiette et étirez-la avec le dos de la cuillère. Disposez une courgette à côté et versez un peu d'huile de menthe. Ajoutez quelques feuilles de mâche.

Oeuf crémeux en mode végétal

Ce soir Oeuf crémeux en mode végétal, une délicieuse verrine qui va ravir vos palais végétariens. A la fois moelleuse et croquante elle constitue un plat complet qui réunit légumes, protéines et produits laitiers tout en étant extrêmement goûteuse. Et oui on peut manger végétarien et gourmand...Régalez-vous !

Ingrédients pour l'Oeuf crémeux à la mode végétal (4 personnes)

- 4 œufs **extra frais**: c'est important! Cela évite que le blanc d'œuf se répande partout dans l'eau au moment de la cuisson.
- un peu de vinaigre blanc

Pour le crumble de parmesan

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre

Pour la compoté d'oignons

- deux oignons blancs
- une belle noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée de carotte

- 400 g de carottes orange pour la purée de carotte
- 20 g de beurre
- un oignon blanc
- sel, poivre

Pour la crème d'échalote

- deux échalotes
- une noix de beurre
- une cuillère à soupe de vinaigre de calamansi (citron): les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos

plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

- 15 cl crème fraîche liquide entière
- 5 cl de lait
- sel et poivre

Pour le dressage: quelques brins de ciboulette

Préparation

Pour le crumble de parmesan

- Versez tous les éléments du crumble dans un bol.
- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.
- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive.
- Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.
- Lorsque le biscuit est refroidi, brisez-le en petits morceaux et réservez dans une boîte hermétique.



Pour la compotée d'oignon

- Épluchez les deux oignons et coupez-les en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des

morceaux soit bien translucide. Salez, poivrez et réservez.

Pour la purée de carotte

- Épluchez l'oignon et coupez-le en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient bien translucide.
- Épluchez les 400 g de carottes. Coupez-les en petits dés: plus vous les couperez petits plus les carottes cuiront vite!
- Ajoutez les carottes à l'oignon. Salez et poivrez.
- Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez alors les carottes et oignons avec le beurre mais **sans jus de cuisson** s'il vous en reste. Rectifiez l'assaisonnement. Votre purée est prête : réservez-la au frais. Vous la réchaufferez au micro onde au moment de servir.

Pour la crème d'échalote

- Épluchez les échalotes et taillez-les en fine brunoise.
- Faites revenir les échalotes avec une noix de beurre et le vinaigre dans une petite casserole. Elles doivent devenir tendres.
- Recouvrez les échalotes à hauteur avec de la crème. Amenez à ébullition et ôtez du feu.
- Ajoutez le lait et mixez finement à l'aide d'un mixeur plongeur.

Il ne vous reste plus qu'à cuire les œufs (3 minutes de cuisson).

Cuisson des oeufs pochés

Je donne ici tous mes conseils pour réaliser des œufs pochés. Pas de photos mais une vidéo beaucoup plus parlante!

- Faites bouillir de l'eau avec une bonne cuillerée à soupe de vinaigre blanc. A ébullition baissez le feu pour obtenir juste un frémissement.
- Cassez **un œuf** dans un petit ramequin. Procédez un œuf après l'autre si vous n'avez pas l'habitude.
- Mettez le ramequin juste au-dessus de la surface de l'eau et versez l'œuf tout doucement dans l'eau pour que le blanc ne s'éparpille pas dans l'eau. Vous pouvez également utiliser une louche. Surtout ne faites pas tourbillonner votre eau...
- A l'aide d'une ou deux cuillères rabattez les bords du blanc sur le jaune pour emprisonner ce dernier.
- A l'aide d'une écumoire sortez l'œuf au bout de trois minutes de cuisson.

- Puis déposez l'œuf sur un torchon propre et ébarbez-le si besoin (ébarber c'est enlever tous les petits morceaux qui dépassent pour obtenir un bel œuf). Recommencez avec les autres œufs. Quand vous aurez l'habitude vous pourrez en pocher plusieurs à la fois mais au début procédez un par un...
- Mais vous me direz » Mes œufs vont être servis froids! ». Pas du tout! Juste avant de servir faites tiédir une petite quantité d'eau et replongez **HORS FEU** les œufs dedans pendant 1 minute ou deux.

Dressage

Faites réchauffer la crème d'échalote et redonnez-lui un petit tour de mixeur plongeant pour obtenir une belle écume.

- Ciselez quelques brins de ciboulette.

- Déposez un peu d'oignon au fond des verrines puis recouvrez de purée de carotte.



- Dressez un œuf poché sur la purée de carotte sur lequel vous versez une cuillerée de crème d'échalote.



- Et on finit en saupoudrant de crumble de parmesan et de ciboulette hachée.

C'est absolument délicieux...

Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

J'adore les artichauts...Et aujourd'hui j'avais envie d'en faire le phare d'une recette gourmande végétarienne en le déclinant

en deux façons: une barigoule et des cromesquis bien croquants agrémentés d'une sauce aux poivrons que vous pouvez servir au siphon pour plus de légèreté. Voilà comment on peut se faire plaisir en mangeant végétarien!

Les artichauts sont préparés en cuisson sous vide basse température pour obtenir encore plus de saveurs mais vous pouvez les préparer également à la vapeur si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson sous vide.



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

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

Matériel

Le siphon n'est pas indispensable mais il permet une sauce plus aérée et une jolie présentation. Sinon versez simplement

le coulis de poivron sur votre barigoule ou servez la sauce à part dans des petits ramequins.

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#). Je vous conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

Si vous désirez cuire les artichauts sous vide:

- 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 en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- un moule à mini muffin en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous
- une louche araignée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les artichauts: vous pouvez choisir des artichauts surgelés mais vous pouvez également les préparer frais et sous vide basse température, ils seront ainsi plus concentrés en saveurs.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquez [ici](#).

- Environ 8 à 9 gros artichauts frais ou 8 à 9 fonds d'artichauts surgelés selon leur poids. En fait il vous faudra au total 650 g de fonds d'artichaut: 400 g pour les cromesquis et le restant pour la barigoule
- un jus de citron pour éviter que les artichauts ne noircissent
- une échalote

- 2 belles tomates
- 15 olives noires dénoyautées
- 15 olives vertes dénoyautées
- 60 g de tomates séchées à l'huile. Pour la recette maison cliquez [ici](#).
- 10 cl de vin blanc
- crème fraîche liquide entière si besoin
- une gousse d'ail
- sel et poivre

Pour la cuisson des cromesquis

- farine
- blanc d'œuf
- chapelure ou panko (le panko est une chapelure asiatique beaucoup plus croustillante. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques)
- huile de friture

Pour l'espuma au poivron

- deux poivrons rouges
- une échalote
- 200 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Préparation

- Coupez le haut des artichauts.
- Puis à l'aide d'un couteau bien aiguisé tournez autour de l'artichaut en tenant le couteau en biais vers le haut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu'au cœur.
- Ôtez les feuilles restantes et le foin. Citronnez au fur et à mesure les fonds d'artichauts pour éviter qu'ils ne noircissent.

- Mettez les artichauts sous vide et cuisez-les au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson sous vide, cuisez-les simplement à la vapeur.
- Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés. Réservez-en quelques tranches pour le dressage.
- **Prélevez 400 g** de dés d'artichauts (on n'utilise pas toute la quantité que l'on vient de couper) et mixez-les finement avec une petite gousse d'ail. Ajoutez au besoin une ou deux cuillerées de crème fraîche liquide pour lier le tout. Salez et poivrez.
- Remplissez vos petits moules de purée d'artichaut et mettez au congélateur pendant 2 heures. Si vous n'avez pas de moule anti adhésif de ce type, utilisez un moule à glaçons. Ces petits glaçons d'artichaut formeront le cœur de vos croquettes d'artichaut ou cromesquis.
- On prépare maintenant la barigoule d'artichaut. Faites bouillir une casserole d'eau. Avec la pointe d'un couteau taillez une croix sur le haut des tomates. Plongez les tomates dans l'eau pendant deux minutes. Ôtez la peau des tomates, coupez-les en deux et ôtez les graines. Coupez les tomates en petits dés. Réservez.
- Coupez les tomates séchées en petits dés. Réservez.
- Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre. Réservez.
- Ciselez l'échalote et faites-la revenir avec un peu d'huile d'olive et le vin blanc.
- Ajoutez le restant de dés d'artichaut.
- Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives. Faites revenir quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- Coupez les poivrons rouges en brunoise.

- Pour l'espuma aux poivrons: épluchez et ciselez une échalote. Faites-la revenir avec un peu d'huile et rajoutez les dés de poivron.
- Mixez finement le mélange poivron et échalote ; ajoutez la crème fraîche en fin de mixage.
- Filtrez et remplissez votre siphon de la sauce de poivron. Ajoutez une à deux cartouches selon le volume de votre siphon. Secouez et réservez au frais au moins une heure. Pour plus d'explications sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).
- 10 minutes avant le service faites chauffer de l'huile à 180°. Sortez les cromesquis d'artichaut du congélateur et démoulez-les. Panez-les en les passant d'abord dans la farine puis dans du blanc d'œuf légèrement battu et enfin de la chapelure ou panko selon votre choix.
- Pour la cuisson des cromesquis: plongez les cromesquis dans l'huile bien chaude (180°). Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Salez dès la sortie du bain.

Dressage

- Disposez une cuillerée de barigoule au milieu de l'assiette et 4 cromesquis tout autour. Pochez des points d'espumas de poivron entre les cromesquis; puis finissez en disposant des olives entières et quelques tranches d'artichaut que vous avez préalablement réservées.
-

Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte

Un bon petit plat revigorant et gourmand à servir avec une salade agrémentée avec des noix pour une douce soirée d'hiver... Voici mes Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte, un plat végétarien qui va vous régaler.

Ingrédients :

- 15 cl d'huile d'olive
- pommes de terre à chair ferme; comptez deux ou trois belles pommes de terre par personne
- du thym ou de l'origan
- 2 gros oignons
- 200 g de gouda en tranches
- sel

Pour la sauce carotte (environ 250 ml de sauce)

- 6 carottes
- un oignon
- le jus d'une demi orange et le zeste d'une orange
- une cuillerée à soupe de vadouvan: c'est un étonnant mélange d'épices Indiennes qu'il vous faut absolument découvrir. Vous pouvez en trouver sur l'excellent site de vente d'épices Thiercelin en cliquant [ici](#).
- 250 g de bouillon de légumes
- 100 g crème fraîche liquide entière ou crème de cuisine végétale au soja pour plus de légèreté
- beurre

- sel et poivre

Matériel

- deux baguettes chinoises pour vous aider dans la découpe des pommes de terre
- un pinceau de cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#):
- un silpat. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#):

Préparation

- Lavez vos pommes de terre soigneusement. Les baguettes vont vous permettre de trancher les pommes de terre en évitant d'aller jusqu'au bout de la coupe et de les trancher complètement...Positionnez votre pomme de terre entre les deux baguettes.
- Utilisez un bon couteau bien tranchant et réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre d'environ 2 mm d'épaisseur, sans aller jusqu'à les trancher complètement.
- Réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, le thym (ou l'origan) et du sel.
- Huilez les pommes de terre avec la marinade à l'aide d'une pinceau; il est important de bien passer délicatement **entre toutes** les petites tranches en faisant bien attention de ne pas « casser » la pomme de terre.
- Découpez les tranches de fromages en petits cercles du même diamètre que vos pommes de terre. Comptez environ 6 cercles de fromage par pommes de terre. Réservez.
- Enfournez les pommes de terre une heure à 200°; vos pommes de terre vont s'ouvrir au cours de la cuisson et

deviendront bien croustillantes. 10 minutes avant la fin de la cuisson insérez quelques petites cercles de fromage entre les feuilletés de pommes de terre...

- Pendant la cuisson des pommes de terre préparez les oignons frits: épluchez les oignons et coupez-les en tranches.
- Faites chauffer de l'huile à 180°; plongez les oignons dans le bain et laissez dorer; égouttez-les sur du papier absorbant et salez-les à la sortie du bain. Réservez.
- Préparez la sauce carotte: épluchez l'oignon et ciselez-le finement. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec une noix de beurre et le vadouvan.
- Épluchez et coupez les carottes en tranches fines. Plus les tranches seront fines plus elles cuiront vite.
- Ajoutez les carottes à l'oignon. Laissez cuire 2 minutes et ajoutez le fond de légume, le zeste d'orange et le jus d'orange. Découpez une feuille de papier cuisson découpée à la taille de votre poêle et disposez-la sur les carottes. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Au besoin rajoutez un peu de fond de légumes.
- Mixez le tout . Finissez en ajoutant la crème de votre choix. Votre sauce est prête.

Dressage

- Disposez deux ou trois pommes de terre sur votre assiette de présentation. Ajoutez les oignons frits et la sauce...

Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan

C'est la saison des champignons et il faut en profiter. Je vous propose donc cette recette gourmande de Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan qui va vous enchanter. Vous pouvez la servir en entrée ou en plat.

Ingrédients pour les Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan (pour environ 20 ravioles)

Pour les ravioles

- un sachet de pâte à Woton: la pâte à wonton est utilisée dans la cuisine asiatique pour façonner des petites ravioles. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques. Les sachets contiennent environ une quarantaine de carrés de très fine épaisseur.
- 250 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- une belle noix de beurre
- une gousse d'ail
- deux cebettes (petits oignons jeunes)
- un peu de vin blanc
- 200 g de mini pleurotes
- 150 g de shimeji blancs (champignons asiatiques)

- un oeuf
- sel, poivre

Pour le coulis

- un oignon
- une noix de beurre
- une botte de persil plat
- une botte de cresson
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour le crumble

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre mou (température ambiante)

Matériel

- un emporte pièce rond de 7 cm de diamètre si vous désirez façonner des ravioles rondes.

Préparation

Pour le crumble de parmesan

- Versez tous les éléments du crumble dans un bol.
- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.
- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.
- Lorsque le biscuit est refroidi, brisez-le en petits morceaux et réservez dans une boîte hermétique.

Pour les champignons

- Nettoyez et taillez les champignons de Paris en fines

tranches.

- Réalisez une brunoise à partir des tranches de champignons de Paris.
- Épluchez les échalotes et ciselez-les très finement avec le vin blanc et une noix de beurre.
- Ajoutez l'ail râpé et la brunoise de champignons de Paris.
- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson aux dimensions de votre récipient et laissez cuire doucement.
- Ciselez les cebettes.
- Quand les champignons sont cuits ajoutez les cebettes et réservez votre duxelles de champignons.
- Nettoyez les autres champignons (pleurotes et shimejis). Faites-les sauter dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson et réservez.

Pour le coulis persil et cresson

- Émincez l'oignon et faites le revenir avec une noix de beurre.
- Nettoyez le persil et le cresson. Ôtez les grandes tiges un peu dures.
- Faites blanchir le persil et le cresson deux minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez mais gardez un peu d'eau de cuisson.
- Mixez les herbes avec deux cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème fraîche. Rajoutez au besoin encore un peu d'eau de cuisson pour obtenir un mélange bien lisse à la texture d'une crème liquide. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Pour les ravioles

- Disposez les ravioles sur votre plan de travail. Déposez au milieu **de la moitié** d'entre d'elles une cuillerée à café de duxelles de champignons.
- Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble.
- A l'aide d'un pinceau passez ce mélange sur les bords des ravioles. Il va servir à bien souder ces dernières.
- Recouvrez chaque raviole farcie d'un autre carré de raviole et soudez bien les bords avec vos doigts en essayant d'emprisonner le moins d'air possible.
- Si désirez des ravioles rondes emportepiecez-les.
- Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface farinée;
- Faites chauffer une grande quantité d'eau et cuisez les ravioles. Comme la pâte à Woton est très fine ces ravioles cuisent très vite: environ 1 mn suffit. Sortez-les de l'eau avec une passette et posez-les sur un chiffon propre.

Dressage

- Pendant la cuisson des ravioles réchauffez l'ensemble des autres ingrédients (sauf le crumble). Puis versez une louche de crème dans vos assiettes et disposez les ravioles. Recouvrez le tout d'un peu de poêlée de champignons et de crumble. Et on se régale!
-

Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Les currys, qu'ils soient indiens ou thaïlandais, sont toujours des plats très goûteux. Voici une petite merveille végétale, la Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé qui va vous régaler!

Ingrédients pour la Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé (4 personnes)

- 350 g de tofu fumé (dans les épiceries asiatiques)
- 2 oignons
- un chou chinois
- 50 g de pâte de curry rouge
- 200 ml de crème de coco
- noix de cajou salées
- copeaux de noix de coco frais ou séchés
- 4 petits oignons jeunes ou cébettes

Préparation

- Ciselez les feuilles du chou chinois. Réservez.
- Épluchez, ciselez finement les oignons.
- Faites revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre et la pâte de curry rouge.
- Ajoutez les feuilles de chou. Laissez cuire environ 10 mn et ajoutez la crème de coco. rectifiez l'assaisonnement et réservez.
- Coupez le bloc de tofu en cubes.

- Faites revenir les cubes de tofu avec un peu d'huile dans une poêle bien chaude. Dorez-les sur toutes leurs faces. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Dressage

- Ciselez les petits oignons.
- Faites réchauffer la garniture de chou.
- Disposez une belle cuillerée de chou au fond d'un bol. Posez les cubes de tofu fumé par dessus et saupoudrez avec les copeaux de noix de coco, les noix de cajou et terminez avec les cébettes. Et on se régale... Savoureux, épicé, moelleux et croquant.

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

C'est la pleine saison des petits pois ; je vous propose donc cette Petite salade végan tout en fraîcheur et délicatesse grâce à cette divine vinaigrette à la coriandre! Qui a dit que cuisine végan ne rime pas avec gourmandise?

Les édamamés sont des fèves de soja encore vertes qui sont riches en protéines de très bonne qualité. Vous en trouverez le plus souvent dans les rayons surgelés de vos magasins asiatiques mais également dans les magasins Picard.

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petits pois écosés

- 400 g d'édamamés
- 50 g d'oignon rouge
- un beau bouquet de coriandre fraîche
- un jus de citron vert
- un morceau de gingembre frais
- huile d'olive
- sel, poivre
- graines de sésame beiges et noires

Pour la chips de riz

- du riz asiatique gluant
- sel et poivre

Préparation

- Écossez les petits pois.
- Faites chauffer de l'eau salée à ébullition. Plongez les petits pois dans l'eau salée et laissez cuire pendant 5 mn. Égouttez et réservez.
- Faites de même avec les édamamés: qu'ils soient frais ou congelés, plongez-les dans l'eau bouillante pendant 3 minutes et écossez-les par la suite.
- Ciselez finement l'oignon rouge.
- Réalisez la vinaigrette: dans un petit mixeur zestez le citron vert; puis versez le jus de citron vert, la coriandre. Râpez environ un centimètre de gingembre par-dessus. Mixez finement et ajoutez l'huile (environ 15 cl) . Salez et poivrez.
- Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé. Réservez au frais.
- Pour la chips de riz: faites cuire le riz. Il doit être trop cuit et collant. Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive; salez et poivrez.

- Enfournez le riz à 180° pendant environ 15 minutes. Puis retournez la plaque de riz et continuez la cuisson encore 5 à 10 minutes. En fin de cuisson cassez la plaque de riz qui doit être bien croquante. Ces chips se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Dressage

- Disposez quelques cuillerées de salade dans un bol. Saupoudrez de graines de sésame et posez une chips de riz sur la salade..