

Sauce verte, courgette et basilic

Quand on parle sauce on pense souvent à fond de veau, fond de volaille, béchamel, béarnaise, sauces montées au beurre, etc... Bref on pense calories et lourdeur. Mais vous pouvez tout à fait réaliser des sauces plus légères à base de légumes qui seront absolument savoureuses et beaucoup plus légères sur le plan diététique. Aujourd'hui je vous propose donc une Sauce verte, courgette et basilic...Vous pouvez la servir avec un poisson, de l'agneau, du veau, du porc, des pâtes, du riz, des pommes de terre vapeur ou sautées.



Sauce verte, courgette et basilic



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](#)

Ingrédients pour environ 250 ml de sauce

- une courgette
- une gousse d'ail
- un oignon
- 20 g de feuilles de basilic
- 10 g de feuilles de persil plat
- 250 g de bouillon de légumes
- une cuillerée à café rase de jus de citron
- 80 g crème fraîche liquide entière ou crème de cuisine végétale au soja pour plus de légèreté
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- Épluchez l'oignon et ciselez-le finement.



Épluchez et détaillez l'oignon en fine brunoise

- Ciselez également la gousse d'ail.



Ciselez également la gousse d'ail

- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.



Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un

peu d'huile d'olive

- Coupez la courgette en deux et ôtez les graines. Creusez bien pour toutes les enlever. Il ne doit rester que 2 à 3 mm de chair blanche.



Coupez la courgette en deux et ôtez les graines

- Coupez la courgette en lanières puis en petits dés (brunoise). Plus les dés seront petits plus ils cuiront vite.



Coupez la courgette en lanières puis en petits dés

- Ajoutez la courgette à l'oignon. Laissez cuire 2 minutes.



Ajoutez la courgette à l'oignon

- Et ajoutez le fond de légume.



Ajoutez le fond de légume aux courgettes

- Découpez une feuille de papier cuisson de la taille de votre poêle et disposez-la sur les courgettes. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Au besoin rajoutez un peu de fond de légumes.



Disposez la feuille de papier cuisson sur les courgettes

- Mixez le tout avec le basilic, le persil et le jus de citron. Finissez en ajoutant la crème de votre choix. Votre sauce est prête. Elle sublimera aussi bien vos pâtes, un poisson cuit vapeur, un filet d'agneau ou du bœuf...



Mixez le tout



Sauce verte, courgette et basilic



Sauce verte, courgette et basilic

Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Les Oeufs brouillés... sans œufs? Mais non je ne suis pas tombée sur la tête! Il s'agit là d'une recette végétarienne, ultra rapide, facile à préparer et surtout étonnante car elle remplace agréablement les classiques œufs brouillés. La texture est tout aussi fondante et vous pouvez les parfumer au fromage de votre choix, aux herbes (ciboulette, basilic...), aux épices (curry, paprika fumé...). Pour cette recette j'ai choisi l'ail des ours car c'est la pleine saison et le curcuma.

Ingrédients pour 2 personne (entrée)

- 360 g de tofu soyeux (vous en trouverez facilement dans les épiceries bio)
- deux cuillerées à soupe rase de farine de pois chiche
- une cuillerée à café rase de curcuma
- sel et poivre
- quelques feuilles d'ail des ours (et leurs fleurs pour le dressage)

Et en accompagnement une petite salade...

Préparation

- Mélangez l'ensemble des ingrédients (sauf l'ail des ours) à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet. Laissez reposer 20 minutes: la farine de pois chiche va ainsi se gorger de l'humidité du tofu.
- Ciselez les feuilles d'ail des ours.
- Ajoutez-les au mélange précédent et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et versez le mélange . Faites cuire comme vous feriez cuire des œufs brouillés, en mélangeant régulièrement, pendant quelques minutes.
- Il ne reste plus qu'à servir avec une bonne salade.

Flan de fenouil, sauce tomatée

La cuisine végétarienne voire végan est de plus en plus d'actualité. Malheureusement les légumes sont souvent assimilés à des mauvais souvenirs d'enfance ou de cantine assez fades voire pas très bons et j'entends souvent les gens dire « Oh il y a quand même plus gourmand qu'un plat de légumes! ». Mais ce n'est pas vrai! Les légumes ne se cuisinent pas seulement à l'eau et vous pouvez réaliser d'excellents plats gastronomique à base de légumes. Je vous propose aujourd'hui un Flan de fenouil accompagné de chips de fenouil et d'une sauce tomate maison parfumée au basilic et

olives de Kalamata. Et ne vous y trompez pas , c'est une véritable gourmandise!

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les flans

- 400 g de bulbe de fenouil
- une cuillerée à soupe de fenouil en poudre: vous en trouverez facilement dans les magasins bio sinon mixez finement des graines de fenouil
- 4 œufs
- deux grosses cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- une cuillerée à soupe de parmesan râpé
- sel et poivre

Pour la sauce

- 500 g de sauce tomate maison . La sauce tomate est facile à réaliser et vous pouvez la congeler dans des petits sachets zippés. Donc préparez-en une bonne quantité et vous n'aurez plus qu'à sortir vos sachets au fur et à mesure de vos besoins. Et elle est extraordinairement bien meilleure que celle du commerce...Pour la recette cliquez [ici](#).
- quelques tomates confites et conservées à l'huile. Vous en trouverez dans votre supermarché ou vous pouvez également les préparer maison: elles se conservent au frais dans de l'huile pendant un mois. Pour la recette cliquez [ici](#).
- des olives de Kalamata (ce sont des olives noires bien charnues originaires du Péloponnèse)
- des feuilles de basilic
- deux tomates de la variété de votre choix, bien fermes
- sel et poivre

Pour les chips de fenouil

- un gros bulbe de fenouil
- huile olive
- sel

Matériel

- du papier cuisson
- des ramequins

Préparation pour le « Flan de fenouil, sauce tomatée »

Pour la sauce tomatée

- Ciselez une douzaine de feuilles de basilic; Réservez.
- Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Puis coupez-les en brunoise (petits dés). Réservez.
- Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches. Réservez.
- Faites réduire votre sauce tomate d'un tiers: elle ne doit pas être trop liquide. Puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant deux minutes et servez aussitôt. Les dés de tomates seront ramenés à la température de la sauce mais il ne faut pas qu'ils cuisent.

Pour les chips de fenouil

- Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines puis faite les cuire les tranches à la vapeur pendant 8 mn.
- Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°: le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de vos tranches... Plus elles seront fines plus le temps de cuisson sera réduit.

Attention surveillez bien pour éviter de les faire brûler. Et sachez que vos tranches vont énormément réduire de volume. Réservez dans une boîte hermétique après refroidissement.

Pour le flan de fenouil

- Coupez 400 g de fenouil en petite brunoise donc en tout petits dés: plus vous les couperez petits, moins longue sera leur cuisson... Gardez quelques petites feuilles fines pour la présentation.
- Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive et une cuillerée à soupe de fenouil en poudre. Le fenouil doit resté croquant: n'oubliez pas qu'il va subir une deuxième cuisson.
- Mélangez les œufs, le parmesan et la crème dans un bol. Mélangez les dés de fenouil à ce mélange. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre: attention le parmesan est déjà salé...
- Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également. Cela facilitera le démoulage après cuisson.
- Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes.

Dressage

- Réchauffez la sauce.
- Démoulez vos flans en passant un couteau fin tout autour et retournez le ramequin : en secouant légèrement le flan doit se démouler.
- Disposez un flan au milieu de chaque assiette et versez la sauce tout autour. Disposez quelques tomates confites sur la sauce. Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques feuilles de fenouil fraîches que vous avez réservées.

- Et voilà un plat de fenouil qui va vous combler...En plus d'un plat végétarien , c'est une délicieuse entrée!

Croquettes de tofu, sauce aux algues

La cuisine japonaise est une cuisine extrêmement savoureuse et très raffinée. Aujourd'hui on prépare une entrée à base de tofu...Tofu? Beaucoup d'entre vous ne savent pas le cuisiner et le trouvent peu goûteux. Essayez ma recette de Croquettes de tofu, sauce aux algues et vous allez complètement changer d'avis!

Ces petites croquettes peuvent également se servir en apéritif dans une verrine (une croquette par verrine).



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

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](#)

Ingrédients pour les Croquettes de tofu, sauce aux algues (4 personnes)

- un œuf
- 350 g de tofu **ferme**; attention il existe du tofu souple, soft ou soyeux qui est beaucoup plus fragile et il ne tiendra pas à la cuisson. Vous pouvez trouver du tofu ferme au rayon asiatique de votre supermarché: il est généralement conditionné sur forme de brique.
- de la chapelure Panko: le panko est une variété de chapelure typique de la cuisine japonaise. Cette chapelure se présente en flocons et non en poudre et vous obtiendrez une panure beaucoup croustillante et surtout beaucoup moins grasse en bouche. On en trouve maintenant assez facilement au rayon asiatique de vos supermarchés. Vous pouvez aussi en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:

Pour la sauce

- 15 ml de soja sucré
- 5 ml de vinaigre de riz
- 5 ml de mirin: le mirin est une sorte de saké très doux et sirupeux, utilisé comme assaisonnement dans la cuisine japonaise
- 5 ml d'huile de sésame
- une cuillerée à café de gingembre frais râpé
- une grosse cuillerée à soupe d'algues wakamé déshydratées

Pour le dressage

- de la ciboulette

Préparation

Préparez la sauce en premier:

- Réhydratez les algues dans un peu d'eau chaude et mélangez-les à tous les ingrédients de la sauce; faites légèrement tiédir le tout pour que le gingembre exhale tous ses arômes dans la sauce. Réservez.
- Battez l'œuf à la fourchette et versez du Panko dans un grand récipient.
- Ouvrez le pack de tofu en découpant les bords à l'aide de ciseaux de manière à ne pas abîmer le bloc de tofu. Découpez 12 portions. Passez chacune des portions dans l'œuf battu puis dans la chapelure Panko.
- Faites chauffer de l'huile à 160°. Plongez les cubes dans l'huile chaude et faites cuire les croquettes: elles doivent être bien dorées. N'en mettez pas trop à la fois dans le bain de friture.
- Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Dressage

- Déposez trois croquettes dans un bol et versez un peu de sauce par dessus. Ciselez la ciboulette et parsemez-la sur les croquettes...Facile et super bon! Vous m'en direz des nouvelles!

Ravioles étonnantes de

Philippe Etchebest et leur risotto de topinambour

Il y a quelques temps je vous avais déjà proposé une autre recette de ravioles du chef Etchebest (les ravioles de gambas, sauce curry coco). J'adore les ravioles et surtout les recettes toujours plus délicieuses les unes que les autres de ce chef MOF.

Je vous en présente donc aujourd'hui une autre version tout en douceur: les Ravioles étonnantes car les ravioles sont ici accompagnées d'un suave risotto de topinambours et d'une béchamel aérienne réalisée au siphon.

Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez ici.

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 Ravioles étonnantes (6 personnes)

Pour le risotto de topinambour

- 5 topinambours
- un oignon blanc
- environ 5 dl de fond de volaille ou de bouillon de légumes
- beurre
- sel et poivre

Pour les ravioles

- un sachet de pâte à ravioles asiatiques: ce sont des carrés de pâte déjà prêts; il y en a environ 35 à 40 par

sachet. Vous en trouverez facilement dans les épiceries asiatiques

- un petit paquet de persil plat
- 140 g de fromage frais
- 140 de fromage de chèvre frais
- un œuf
- 40 g de comté râpé
- sel, poivre
- beurre
- il n'y a pas de menthe dans la recette originale du chef mais j'en ai rajouté 8 feuilles qui amènent une légère fraîcheur très agréable au plat
- un œuf supplémentaire pour coller les ravioles...
- zeste de citron

Pour le crumble de parmesan

- 20 g de chapelure
- 20 g de farine
- 40 g de parmesan

Pour la béchamel

- 35 g de beurre
- 35 de farine
- 500 ml de lait entier
- sel
- noix de muscade
- une gousse d'ail

Matériel

- un siphon. Je conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour le crumble de parmesan

- Mélangez la farine, la chapelure et le parmesan rapé. Étalez le mélange sur une plaque anti adhésive (ou papier cuisson, ou silpat).
- Faites cuire le crumble à 180° pendant 10 à 15 mn suivant les fours. Réservez dans une boîte hermétique après refroidissement.

Pour le risotto de topinambour

- Pelez l'oignon et ciselez-le très finement.
- Pelez soigneusement les topinambours. Conservez-les dans un bain d'eau additionné d'un peu de jus de citron au fur et à mesure de l'épluchage pour éviter que les topinambours noircissent.
- Coupez les topinambours en petits dés.
- Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu de beurre et une pincée de sel.
- Puis ajoutez les topinambours quand l'oignon est devenu translucide.
- Ajoutez du fond de volaille à hauteur. Cuire à feu doux jusqu'à évaporation. Au besoin continuez la cuisson en rajoutant du fond de volaille: les topinambour doivent être cuits mais pas trop tendres... Attention à ne pas faire de la purée! Rectifiez l'assaisonnement sel et poivre et réservez.

Pour les ravioles

- Hachez les feuilles de persil et de menthe puis faites-les revenir rapidement dans un peu de beurre.

- Puis mélangez tous les éléments: le fromage frais, le fromage de chèvre, le persil et la menthe revenus dans le beurre, l'œuf, le comté râpé, sel et une pincée de poivre.
- Battez un œuf avec un petit fouet pour bien mélanger le jaune et le blanc.
- Disposez les carrés de pâte sur votre plan de travail. A l'aide d'une petite cuillère posez un peu du mélange bien au centre. N'en mettez pas de trop car vous aurez du mal à fermer les ravioles correctement.
- Badigeonnez à l'aide d'un pinceau le pourtour des ravioles avec l'œuf battu.
- Rabattez la moitié ds ravioles et appuyez bien sur tout le pourtour pour fermer les ravioles.
- Découpez les ravioles avec un emporte pièce (ou un verre retourné) pour former des demi lunes.
- Rangez les ravioles sur un plat fariné: ne les faites par trop se chevaucher les unes sur les autres au risque qu'elles se collent entre elles...Réservez au frais.

Il ne reste plus qu'à préparer la béchamel.

- Faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Cela s'appelle un roux.
- Quand tout est bien mélangé et fondu, ajoutez le lait chaud hors feu d'un coup. Mélangez bien et hors feu jusqu'à obtenir un mélange bien homogène. Remettre sur le feu et continuer à fouetter énergiquement jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- Ôtez du feu et râpez un peu de noix de muscade et la gousse d'ail sur la béchamel. Salez et poivrez.
- Filtrez cette préparation au travers d'un tamis pour

éviter qu'un petit morceau de poivre, d'ail ou de noix de muscade ne bouche votre siphon...

- Puis versez dans le siphon et insérez les cartouches de gaz (j'utilise un siphon d'un litre donc je mets deux cartouches). Secouez et réservez: il ne reste plus qu'à cuire les ravioles.

Cuisson des ravioles:

- Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole. Plongez-y les ravioles deux minutes maxi (pas trop à la fois...): elles sont cuites quand elles remontent à la surface.

Dressage

- Déposez une belle cuillère de topinambour dans le centre du bol et entourez-les de béchamel.
- Disposez les ravioles par dessus les topinambours.
- On saupoudre avec le crumble au parmesan...et on dispose une feuille de menthe. Vous pouvez également râper un peu de zeste de citron.

Mousse de chèvre au thym et ses billes de melon rôties

Voici une recette que vous pouvez servir soit comme une entrée pleine de fraîcheur soit en fin de repas car elle marie subtilement fromage et dessert fruité. La mousse de chèvre, présentée dans une corolle croquante comme une petite tartelette, est délicatement parfumée au thym et les billes de

melon amènent une petite pointe de douceur relevée par un léger assaisonnement. En plus c'est une recette sans difficulté technique!

Petite astuce: la Mousse de chèvre au thym peut commencer à être préparé la veille: elle sera encore plus parfumée!

Ingrédients pour la Mousse de chèvre au thym (6 personnes) :

Pour le melon

- un beau melon
- sel
- une noix de beurre
- poivre long moulu: c'est un poivre très parfumé mais qui ne se broie pas avec un moulin (il est trop dur). Il faut donc le pulvériser dans un petit mixeur et le conserver moulu dans une boîte hermétique. Vous pouvez aussi choisir à la place du poivre du timut qui a un petit parfum d'agrumes...

Pour le chèvre

- 160 g de chèvre frais
- quatre belles branches de thym frais
- 160 g de crème liquide entière
- sel
- des feuilles de pâte filo (une à deux par personne en fonction de leur grandeur)
- beurre
- quelques feuilles d'épinards ou de salade pour la présentation si vous servez ce plat en entrée

Matériel

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation

des siphons [cliquez ici](#). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

- une cuillère parisienne. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour le melon

- Coupez le melon en deux et ôtez les graines.
- Prélevez des billes de melon à l'aide de la cuillère parisienne. Réservez les billes au frais.

Pour le chèvre:

- Faites chauffer le chèvre avec la crème et le thym. Puis quand le mélange est chaud, ôtez du feu et recouvrez de film alimentaire. Laissez infuser 20 mn.
- Au bout des 20 mn filtrez la préparation , mixez-la rapidement juste pour qu'elle soit bien fluide, rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.
- Quand la crème est bien froide versez la dans votre siphon (pour tout connaître sur la bonne utilisation d'un siphon [cliquez ici](#)). Vous pouvez préparer cette crème au thym la veille: dans ce cas laissez-la au frais toute la nuit sans ôter le film alimentaire de la casserole et filtrez-la juste avant de la verser dans votre siphon.

On s'occupe maintenant des feuilles de filo.

- Beurrez les feuilles de pâte filo à l'aide d'un pinceau.
- Pliez les feuilles en deux ou en quatre selon leur grandeur et disposez-les dans des moules en silicone ou en inox bien beurrés. Enfournez à 180° degrés pendant 10 à 15 mn suivant les fours.

Finitions et dressage

- Faites revenir rapidement les billes de melon avec une noix de beurre , sel et poivre long. Le but n'est pas de les faire cuire mais juste de les tiédir et de les enrober de beurre assaisonné.

Il ne reste plus qu'à dresser: disposez un petit panier en pâte filo et remplissez-le de mousse de chèvre; saupoudrez de quelques petits feuilles de thym frais. Disposez des billes de melon tout autour ainsi que quelques feuilles d'épinards...Et on se régale!

Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (recette basse température)

La cuisine végétarienne... Pour beaucoup d'entre nous elle n'est pas synonyme ni de gourmandise ni de gastronomie. Et pourtant!

Aujourd'hui je vous propose une sublime recette autour de la carotte que l'on va cuisiner de différentes manières: sous vide basse température pour exhauster son goût, en douce et onctueuse purée, en petites rondelles croquantes crues et acidulées, le tout relevé par un coulis betterave et orange. Vous allez ainsi découvrir la carotte dans tous ses états et c'est absolument divin. Vous pouvez servir ce plat en entrée chaude comme je l'ai fait ou comme accompagnement de votre plat principal que ce soit du poisson ou de la viande.



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 » et « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 ». 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.

Ce plat m'a été inspiré par une recette du chef Christophe Coutanceau (La maison Coutanceau à La Rochelle) que j'ai découvert dans l'excellent magazine « Yam », la revue des grands passionnés de cuisine. Le chef sert ces carottes avec un filet de lieu jaune et il n'utilise pas la cuisson basse température mais cette dernière permet de concentrer le goût des carottes de manière extraordinaire et le plat n'en est que plus goûteux.

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

Ingrédients pour le Délice tout

carotte, coulis de betterave à l'orange (4 personnes)

Pour les carottes basse température

- 8 carottes fanes (comptez deux carottes par personne)
- le zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée

- 450 g de carottes orange pour la purée de carotte
- un oignon
- sel, poivre

Pour les rondelles de carottes crues

- une carotte jaune, une orange et une rouge de gros calibre pour faire les rondelles
- de l'huile d'olive
- du vinaigre de calamansi. Le calamansi est une variété de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).
- sel, poivre

Pour le coulis de betterave

- 800 g de betteraves cuites (ou crues si vous préférez les cuire basse température vous-même)
- 5 framboises fraîches ou surgelées
- 20 cl de jus d'orange
- 40 g de beurre

Pour la poudre de betterave

- les restes de la purée de chaire de betterave que vous récupérerez après l'avoir passée à la centrifugeuse

Pour la décoration

- des fanes de carottes
- quatre tranches de pain d'épice

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus des betteraves. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous

Pour la cuisson sous vide 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 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**"



- 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:

Préparation

On commence par le coulis de betterave.

Si vous désirez cuire vos betteraves sous vide basse température vous -mêmes:

- Épluchez les betteraves. Attention les betteraves contiennent un colorant assez tenace donc mettez des gants et un tablier si vous ne voulez pas vous retrouver avec des taches. Coupez-les en 4.
- Mettre les betteraves sous vide et les cuire les betteraves à 87° pendant 2 heures.
- **Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites, gardez- en un morceau (un gros quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave.** Puis centrifugez les betteraves cuites pour en obtenir le jus: 800 g de betteraves cuites donnent environ 40 ml de jus de betterave. Surtout gardez la pulpe de betterave laissée dans la centrifugeuse pour en faire de la poudre (voir ci-dessous). Versez le jus dans une casserole et laissez réduire de moitié: il vous reste 20 cl. Rajoutez alors les 20 cl de jus d'orange et les framboises. Laissez réduire pour qu'il vous reste 15 cl de jus. Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites gardez- en un morceau (un quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave
- Passez ce jus au tamis et réservez. Vous le monterez avec 40 g de beurre au tout dernier moment.

Pour la poudre de betterave

- Étalez sur une petite épaisseur la pulpe de betterave sur une surface anti adhésive. Laissez sécher au four à 90° au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...).
- La pulpe doit être bien sèche avant de la mixer.

- Mixez finement. Réservez.

Pour les carottes fanes basse température

- Épluchez les carottes fanes. Gardez quelques fanes pour en faire des chips (voir plus bas).
- Zestez l'orange.
- Mettez les carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.

Pour les rondelles de carotte

- Préparez un vinaigrette avec de l'huile d'olive et du vinaigre de calamansi, sel et poivre.
- Épluchez les carottes de couleur. Attention les carottes rouges sont comme les betteraves: elles contiennent un colorant assez tenace. Donc même précaution que pour les betteraves!
- Tranchez chaque carottes en fines tranches.
- Si vous voulez perfectionner votre plat retaillez chaque rondelle avec un emporte pièce pour que les rondelles soient toutes du même diamètre... Et oui c'est ça la rançon du succès!
- Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette. **Surtout ne mélangez pas les carottes rouges avec les autres** car elles pourraient teindre en rouge les autres carottes...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 450 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 **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 décoration

On commence par les chips de fanes de carotte.

- Prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.
- Filmmez soigneusement une assiette avec du film alimentaire.
- Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro onde pendant 2 à 3 minutes.

Puis on finit avec le pain d'épice

- Coupez les tranches de pain d'épice en petits dés et faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre comme des croûtons.

Dressage

Comme tout plat basse température je vous conseille de préchauffer vos assiettes à 70°.

- Passez les carottes fanes 3 mn à la poêle avec un peu de

beurre.

- Réchauffez la purée au micro onde.
- Finissez la sauce: réchauffez le coulis de betterave et hors feu ajoutez le beurre coupé en petit morceaux en fouettant en permanence.
- Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette.
- Déposez une longue quenelle de purée de carotte.
- Disposez deux carottes tête bêche sur la purée.
- Puis recouvrez les deux carottes avec les rondelles multicolores.
- Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour. Saupoudrez de poudre de betterave. Et voilà comment faire un plat gastronomique végétarien absolument délicieux!

Barres de céréales ultra

croquantes maison

Les barres de céréales sont très à la mode en ce moment. Mais avez-vous pensé que vous pouvez en faire très facilement chez vous? C'est un jeu d'enfant. La recette de mes « Barres de céréales ultra croquantes maison » ne nécessite pas de connaissance technique en pâtisserie ni matériel particulier (bien que si vous désirez des barres régulières une plaque de moules préformés en silicone s'avère nécessaire ou un emporte pièce dont vous choisirez la forme).

Les barres que je vous propose sont extrêmement croustillantes, gourmandes et délicieuses mais surtout elles ne contiendront ni arômes artificiels ni tous autres additifs industriels néfastes pour votre santé. Vous pouvez aussi varier à votre guise les éléments qui les composent (voir la liste des idées en fin d'article) mais conservez la proportion d'éléments secs et graines par rapport aux éléments humides et à la quantité de sirop.

Ingrédients pour 12 Barres de céréales ultra croquantes maison

Vous trouverez l'ensemble des ingrédients sans problème dans les magasins bio ou diététique.

Pour les éléments secs

- 20 g de flocon d'avoine
- 20 g de poudre de noix de coco
- 55 g de riz soufflé **non sucré**. Vous pouvez trouver sur Internet des recettes de riz soufflé maison: mais sachez que vous n'obtiendrez **jamais** le riz soufflé que vous connaissez. Vous obtiendrez plutôt un riz dont le grain a éclaté et qui est croquant mais pas croustillant...Si vous voulez essayer rien de plus facile: faites chauffer

une poêle puis versez le riz à sec (choisissez du riz à risotto, c'est celui qui marche le mieux). Puis mélangez en permanence pendant 3 à 4 mn. Vous allez entendre des tout petits « pops » et vous verrez les grains juste frémir par moment: ce sont les grains de riz qui éclatent. Donc pas de grains qui sautent comme le maïs ou de beaux grains soufflés comme dans le commerce...Ce riz soufflé industriel est souvent élaboré en plaçant les grains sous haute pression en présence de vapeur d'eau: quand l'enveloppe du grain rompt, la vapeur dilate l'albumen du grain, augmentant plusieurs fois son volume. Dans d'autres cas le riz et les autres ingrédients sont réduits en une pâte à laquelle on donne la forme de grains de riz soufflés à la cuisson. Pour vous donner une idée du résultat voici le riz « soufflé » obtenu à la poêle:

Pour les graines

- 30 g de graines de sarrasin torréfiées
- 30 g de pistaches

Pour les éléments humides

- 20 g de gingembre confit. Je vous conseille vivement celui de la maison Thiercelin qui est un pur bonheur! Pour en trouver cliquez [ici](#).
- 30 g d'abricots secs

Pour le sirop

- 35 g de beurre
- 55 g de sucre
- 25 g de sirop de glucose. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous:

Pour l'enrobage au chocolat

- du chocolat noir de couverture. J'utilise du cacao Barry Mexique que vous pouvez trouver en cliquant sur la photo ci dessous:

Matériel: (si vous désirez des barres bien régulières surtout si vous faites un enrobage chocolat...)

Si vous n'avez pas de moules en silicone utilisez un emporte pièce (carré, rond, rectangulaire etc...) et tassez le mélange dedans puis ôtez l'emporte pièce délicatement; recommencez l'opération jusqu'à épuisement du mélange.

Vous trouverez les moules en silicone que j'ai utilisés sur le site Meilleur du Chef ([cliquez ici](#))



Préparation

- On commence par peser tous les ingrédients. Puis torréfiez les graines de sarrasin à 180° au four pendant 10 mn.

- Coupez les abricots, les pistaches et le gingembre en petite brunoise.
- Versez tous les éléments (éléments secs, graines et éléments humides) dans un grand bol. Mélangez bien.
- Préparez le sirop: versez le beurre, le sucre et le sirop de glucose. Laissez former un caramel clair. Dès que vous obtenez un caramel clair versez-le dans le bol contenant tous les autres éléments et rapidement mélangez bien.
- Versez le mélange dans les moules et tassez bien avec une cuillère ou une petite spatule. Si vous n'avez pas de moules en silicone utilisez un emporte pièce (carré, rond, rectangulaire etc) et tassez le mélange dedans puis ôtez l'emporte pièce délicatement: recommencez l'opération jusqu'à épuisement du mélange. Enfournez à 180° pendant 20 mn. En milieu de cuisson tassez encore une fois.
- Sortez les barres du four. Je les tasse encore une fois doucement à la sortie du four...Laissez-les refroidir à température ambiante puis passez-les au frais pendant 30 mn.
- Vous pouvez alors les démouler délicatement et les déposer au fur et à mesure sur un plat.

Nettoyez bien vos moules en silicone et essuyez-les bien: cela est nécessaire pour avoir une belle couverture en chocolat si vous désirez en faire une.

Pour la couverture en chocolat

- Faites chauffer du chocolat de votre choix en morceaux au bain marie.
- Versez une petite cuillère de chocolat fondu dans le fond des moules.

- Réinsérez les barres dans les moules et appuyez délicatement. Laissez prendre à température ambiante au moins une heure (ou 15 mn au frais s'il fait trop chaud dans votre cuisine).
- Démoulez et croquez!

Idées pour d'autres barres

Pour les éléments secs

- riz soufflé
- kamut soufflé
- flocon d'avoine, de sarrasin, d'épeautre, de riz (toastés ou non)
- pétale de maïs
- de la feueillantine
- poudre de noix de coco, d'amande ou de noisette
- quinoa soufflé
- millet soufflé
- flocons de châtaigne toastées
- pop corn

Pour les graines (que vous pouvez torréfier à l'avance...)

- noix, noix de pécan, de macadamia, de cajou
- noisettes
- amande
- cacahuète
- pistache
- lamelles de noix de coco séchées
- graine de sarrasin, de pavot, sésame, de tournesol, de courge, de chia, de lin

Pour les éléments humides

- abricots secs
- pruneaux secs
- dattes, figues séchées

- fraises séchées
- fruits confits (papaye, ananas, citron, orange, cerise...)
- gingembre confit
- raisins secs, cranberrys, baies de goji : attention coupez toujours ces derniers en morceaux car ils peuvent gonfler à la cuisson et fragiliser la tenue de vos barres

Pour le sirop: vous pouvez l'enrichir avec:

- sirop d'érable, golden sirup, sirop de liège, sirop d'agave, miel, sirop de coco...
- remplacez le beurre par du beurre de noix de coco

Si vous ne trempez pas vos barres dans le chocolat après cuisson vous pouvez également intégrer des petits morceaux de chocolat dans vos barres...

Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Ce weekend je vous propose une recette végétale toute simple mais pleine de fraîcheur et gourmandise. J'accompagne cette « Fleur d'oignon » à la fois tendre et croustillante d'une sauce grecque vous connaissez tous, le tzatziki. Ce petit association donne un plat très original visuellement qui va ravir vos yeux autant que vos papilles. Si vous désirez y ajouter des protéines animales optez pour du saumon fumé qui se marie particulièrement bien avec cette recette.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros oignons doux (un par personne)
- 200 g de farine
- 20 g de curry
- de l'huile de friture
- quelques feuilles de sucrine (variété de petite salade bien croquante) pour la présentation

Pour la sauce

- un yaourt onctueux
- un demi concombre
- une quinzaine de feuilles de menthe
- le zeste et le jus d'un demi citron jaune
- une cuillerée à soupe d'une excellente huile d'olive
- sel et poivre

Préparation pour les Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Commencez par la sauce.

- Épluchez le concombre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère.
- Coupez **une moitié** de concombre en fine brunoise. Filmez le demi concombre restant et réservez au frais pour une autre utilisation.
- Mélangez tous les ingrédients de la sauce (yaourt, brunoise de concombre, feuilles de menthe ciselées, jus de citron et zeste, huile d'olive, sel et poivre selon votre goût). Réservez au frais.

Pour l'oignon

- Épluchez soigneusement les oignons en gardant bien le

pédoncule à la base. Puis coupez les oignons en 8 parts égales en faisant attention de le couper presque jusqu'au pédoncule mais sans l'atteindre. Si vous coupez trop loin les feuilles extérieures ne tiendront plus...

- Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène.
- Ouvrez délicatement l'oignon. Puis déposez l'oignon dans ce mélange et recouvrez soigneusement toutes les feuilles du mélange farine curry. Au besoin aidez -vous à l'aide d'un petit tamis.
- Faites chauffer votre bain d'huile (180°). Insérez la fleur d'oignon dans une louche puis plongez-la dans l'huile chaude pour quelques minutes. Au sortir du bain déposez-la sur du papier absorbant et salez-la.

Dressage

- Si vous désirez apporter des protéines animales au plat déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette.
- Détachez les feuilles de sucrine et versez un peu de sauce dedans. Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour de l'oignon. Dégustez!

**Gnocchis de butternut au
parmesan et ses graines**

croustillantes, poêlée d'hiver

Aujourd'hui il y avait de très beaux champignons au marché et j'ai eu envie de les marier avec des gnocchis. Pour rendre ce plat plus original j'ai préféré utilisé un butternut à la place de pommes de terre. Mais surtout pour relever le côté très moelleux des gnocchis et des champignons j'ai cuisiné également les graines du butternut pour ajouter un côté crisper et épicé. Ces petites graines gourmandes font toute la différence et l'originalité de ce plat... Et si vous voulez rendre le plat encore plus festif ajoutez des petites lamelles de truffes!

Ingrédients pour les gnocchis de butternut au parmesan (4 personnes)

- 250 g de butternut
- 75 g de farine
- 50 g de parmesan
- la moitié d'un œuf battu
- 40 g de beurre
- sel poivre
- une belle échalote
- 200 g de champignons (selon votre envie et la saison: brun, blancs, mélange de champignons des bois, girolles, morilles, cèpes...)
- éclats de parmesan
- facultatif: une petite truffe
- un bouillon cube de volaille ou de légume ou encore mieux un bouillon de poule maison pour la cuisson des gnocchis

Préparation

- Pelez et épépinez le butternut: cette petite courge est un peu dure. Commencez par la couper en trois. Puis à l'aide d'un grand couteau ôtez la peau.
- La tête du butternut contient des graines. Surtout ne les jetez pas.
- Nettoyez les graines soigneusement sous l'eau puis essuyez-les bien. Réservez-les.
- Coupez la chair du butternut en morceau et cuisez-le à la vapeur pendant 20 mn.
- Versez la farine et le parmesan dans un bol.
- Battez l'œuf légèrement à la fourchette.
- Ajoutez la chair du butternut refroidie à température ambiante. Écrasez la chair à la fourchette et mélangez-la avec la farine et le parmesan. Puis ajoutez **la moitié** de l'œuf battu. Si besoin ajoutez le restant de l'œuf si la pâte vous semble trop dure: elle doit être molle et malléable mais se tenir. **Attention: surtout ne cédez pas à la tentation de mixer l'ensemble** pour aller plus vite: vous obtiendrez une pâte beaucoup trop liquide! Puis mettez le tout au frais **pendant une heure**.
- Façonnez les gnocchis: réalisez des petits boudins de pâte d'environ 2 cm de diamètre.
- Coupez les boudins en tronçons de 2 cm également.
- Roulez les tronçons dans vos mains pour en faire des petites boules puis marquez le dessus avec les dos d'une fourchette. Filmez le plat où vous avez déposé les gnocchis et mettez au frais au moins une heure avant de les cuire.
- Mélangez les graines avec un peu d'huile d'olive, du sel

et du piment d'Espelette.

- Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 8 à 10 mn. Réservez-les.
- Ciselez l'échalote finement et faites-la revenir avec une noix de beurre à la poêle.
- Nettoyez les champignons. Ajoutez-les aux échalotes. En fin de cuisson salez et poivrez.
- Si vous utilisez une truffe coupez-la en tranches fines. Ajoutez les tranches aux champignons cuits.
- Faites fondre les 40 g de beurre avec une cuillerée à soupe d'eau et éventuellement l'eau de cuisson rendu par les champignons.

Finition et dressage

Cuire les gnocchis dans un bouillon de volaille ou de légume: versez les gnocchis dans le bouillon frémissant. Il leur faut environ 2 mn de cuisson. Egouttez-les et versez le beurre sur les gnocchis chauds.

Disposez les gnocchis dans l'assiette puis disposez les champignons, et saupoudrez d'éclats de parmesan et surtout n'oubliez pas les graines de butternut grillées qui vont amener le croquant gourmand!

Chips de chou frisé pour un apéritif croustillant

Le chou frisé ou chou kale fait parti des aliments riches en vitamines, minéraux, protéines, fibres et autres antioxydants.

Encore peu connu il mérite vraiment que l'on s'y intéresse car son goût est un peu sucré et très doux . Vous pouvez le préparer en salade, cuit avec d'autres légumes ou vapeur.

Aujourd'hui je vous le propose juste passé quelques minutes au four accompagné d'une pointe de mayonnaise... C'est croustillant à souhait, facile à faire et c'est un amuse bouche original : vous pouvez même le préparer 2 ou 3 heures à l'avance. J'ai eu l'occasion d'en déguster ainsi au restaurant de Florent Ladeyn (Le Bloempot à Lille) et ce fut un régal (comme tout le repas d'ailleurs!).

Vous trouverez beaucoup plus facilement ce légume dans les épiceries bio...

Ingrédients: comptez une belle feuille par convive

- quelques feuilles de chou kale
- sel et poivre du moulin

Pour la mayonnaise maison que vous pouvez aromatiser au curry, piment d'Espelette, cumin, paprika selon votre envie!

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 de litre d'huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 2 jaunes d'œuf
- poivre (poivre long, piment d'Espelette à votre choix) et sel

Préparation

- Préparez la mayonnaise avec les ingrédients cités ci-dessus.
- Nettoyez les feuilles et essuyez-les bien.

- Ôtez la tige centrale de la feuille.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les feuilles d'huile d'olive. Disposez les feuilles dans un plat et enfournez à 180° pendant 5 à 8 mn suivant les fours. Déposez les feuilles de chou sur du papier absorbant et salez immédiatement. Puis donner un petit tour de poivre.

Disposez 3 ou 4 jolis bouts de feuille dans une petite assiette et ajoutez une pointe de mayonnaise; il ne reste plus qu'à croquer ces jolies feuilles transparentes et si croustillantes...

J'utilise également cette recette pour agrémenter certains plats comme par exemple ces queues de langoustes basse température accompagné d'un tartare d'avocat, courgette et coriandre. Le côté croustillant est très agréable et contrebalance le moelleux et la douceur du tartare... La recette sera en ligne la semaine prochaine!



Comment réaliser facilement des pommes soufflées

Les pommes soufflées...Un grand challenge pour tous les cuisiniers! Cette préparation, peut-être la plus compliquée en ce qui concerne la préparation des pommes de terre, est technique et nécessite d'acquérir un véritable tour de main.

Dans la recette traditionnelle il faut deux friteuses, une à 180° et l'autre à 190°. Les tranches de pommes de terre doivent être extrêmement régulières et de même épaisseur. Elles sont à manier avec beaucoup de délicatesse: en effet c'est l'humidité contenue dans la pomme de terre qui, sous l'action de la chaleur, se transforme en vapeur qui va souffler la pomme. Il faut donc éviter de les percer !

Mais grâce au chef Philippe Meyers (restaurant Philippe Meyers, une étoile, à Braine L'Alleud en Belgique) voici une méthode quasiment infaillible pour obtenir de superbes pommes de terre soufflées, très croustillantes. Je l'ai testée et le résultat fut magnifique: des sublimes petites pommes de terre soufflées au ventre bien rebondi qui ont fait le régal de toute la famille! Alors vite à votre friteuse..

Ingrédients: Pour environ 20 pommes de terre soufflées de 4 cm de diamètre

- 3 ou 4 pommes de terre bintje (selon leur volume); choisissez vos pommes de terre bien arrondies

- huile de friture
- blanc d'oeuf légèrement battu
- fécule de pomme de terre
- sel

Matériel

- une petite spatule
- une mandoline indispensable pour obtenir des tranches fines et régulières. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- un petit emporte pièce rond d'environ 4 ou 5 cm de diamètre (ou toute autre forme qui vous plait)

Préparation

- Faites chauffer votre huile à 180°.
- Épluchez les pommes de terre. **Ne les lavez pas**: on a besoin de l'amidon pour que les tranches collent entre elles. Coupez les pommes de terre en fines tranches à la mandoline: l'épaisseur doit être au maximum de 2 mm, presque transparentes. Disposez-les sur votre planche de travail en deux rangées bien régulièrement au fur et à mesure de la découpe.
- Battez légèrement le blanc d'œuf à la fourchette pour le rendre plus liquide. Badigeonnez **le dessus** de chaque tranche de blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau.
- Puis saupoudrez les tranches de pomme de terre avec de la fécule de pomme de terre. Essuyez le trop plein de fécule avec un autre pinceau propre et sec.
- Et on repasse du blanc d'œuf encore une fois **sur le dessus** des tranches de pomme de terre **mais que sur la rangée du haut** . En effet les tranches de la rangée du bas (sans deuxième couche de blanc d'œuf) vont être

ensuite apposées sur celles de la rangée du haut: donc il est inutile de passer encore du blanc d'œuf.

- Puis on décolle une tranche de la rangée du bas (deux couches: blanc et féculé) et on vient l'apposer sur celle de la rangée du haut (trois couches: blanc, féculé et blanc). On lisse bien pour qu'il n'y ait plus d'air et qu'elles soient bien collées ensemble.
- Puis on les découpe régulièrement à l'aide d'un emporte pièce. Suivant le diamètre des tranches vous pouvez faire une à deux découpes par tranches superposées.
- Ôtez alors le surplus de pomme de terre autour de vos découpes; Ne faites pas l'inverse à savoir essayer de décoller les rondelles avec un ustensile quelconque: vous pouvez endommager le pourtour et votre pomme de terre ne soufflera pas à la cuisson. Utilisez une spatule pour manier et décoller les rondelles du plan de travail.
- Vérifiez la température de votre bain de friture: il doit être à 180°.
- Plongez les rondelles dans le bain d'huile. Opérez petite quantité par petite quantité. Elles vont vite remonter en surface; à ce moment il faut **les arroser d'huile** chaude en permanence à l'aide d'une petite louche pour les aider à bien souffler. N'hésitez pas à remuer légèrement (attention huile bouillante!) pour créer un petit courant tournant dans la friteuse. Puis quand elles sont bien dorées disposez-les sur du papier absorbant. Vous pouvez les préparer deux heures à l'avance et les garder à température ambiante; elles vont retomber légèrement, c'est normal. Au moment de servir il suffit de les repasser dans le bain de friture quelques secondes et elles vont reprendre leur petit ventre bien rond et cette fois elles seront devenues croustillantes. Et c'est seulement à ce moment que vous

les salerez au sortir de ce deuxième bain!

Et elles sont pas appétissantes ces pommes soufflées?

La recette traditionnelle des pommes soufflées selon notre grand maître, Paul Bocuse:

1976 : Paul Bocuse, La cuisine du marché, p. 363:

« Éplucher des pommes de terre de bonne qualité à chair jaune, variété de Hollande autant que possible. Les essuyer et les couper dans le sens le plus long en tranches régulières de 3 millimètres d'épaisseur. Les laver à l'eau froide, les égoutter et les éponger. Pour les frire, il est indispensable de disposer de deux bains de friture, l'un est utilisé pour le premier temps de cuisson, l'autre pour le second temps, c'est-à-dire pour faire souffler. Chauffer le premier bain porté à une température de 180°C ; y plonger le panier à frire garni très modérément de tranches de pommes de terre. Renverser le premier panier et essaimer les pommes avec l'écumoire pour bien les détacher. Poursuivre la cuisson sans trop forcer la température et en imprimant à la bassine à frire un mouvement de va et vient qui vanne les tranches immergées. Au bout de 6 à 7 minutes, les tranches sont blondes mais molles et commencent à surnager. Saisir celles-ci à l'écumoire par petites quantités, les égoutter et les plonger immédiatement dans le second bain qui, porté à 190°C, est fumant. Le phénomène expliqué pour les pommes Pont-Neuf se reproduit et, en raison de la forme et de l'épaisseur initiale, chaque tranche souffle et devient comme un œuf. Elles dorent et sèchent rapidement ; les égoutter aussitôt sur un linge, les saupoudrer d'une prise de sel fin et les dresser sur un plat garni d'une serviette ou à côté d'une grillade si elles en sont l'accompagnement. Les pommes soufflées peuvent être préparées à l'avance : après le deuxième bain, les égoutter, les ranger sur un plat recouvert d'un linge. Elles retombent

aussitôt sans préjudice, puisqu'elles ballonnent parfaitement quand, au moment de les servir, elles sont plongées pour la troisième fois dans le bain brûlant, elles sont dorées à point et définitivement séchées ».

Source: <http://ja6.free.fr/fichiers/f3140.htm>

Crackers croustillants aux algues et sésame

Contrairement à ce que l'on pourrait penser il est très facile de faire soi-même des biscuits apéritifs bien meilleurs et bien plus sains que ceux que vous trouverez dans le commerce! 5 mn de préparation, une heure au frais et 15 mn de cuisson... Franchement rien de plus simple! Et tellement bons...

J'ai choisi de réaliser ces crackers avec des algues pour le côté iodée et du sésame qui amène une saveur torréfiée. Mais laissez parler votre inspiration! Vous pouvez varier les farines: essayez par exemple avec de la farine de pois chiche ou de châtaigne! La garniture peut varier selon votre choix: éclats de noisette et comté, éclats de graines de tournesol et cheddar, algues séchées et wasabi en poudre, pignons et poudre de tomates séchées, et même éclats de pistache et cacao en poudre pour une version sucrée... A vous de choisir!

Ingrédients pour une vingtaine de crackers

- 40 g de farine de blé type 45
- 10 g de farine de sarrasin
- 50 g de beurre fondu

- 60 g de blanc d'œuf
- une pincée de sel
- des algues wakame déshydratées (au rayon asiatique de votre super marché)
- des graines de sésame

Matériel

- un silpat
- une spatule plate
- éventuellement un chablon si vous désirez donner à vos crackers une jolie forme bien nette. Le chablon est un pochoir en silicone: vous pouvez en trouver de différentes formes. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).

Préparation

- Tamisez les farines.
- Faites fondre le beurre à feu doux. Laissez retomber en température.
- Mélangez les farines avec le blanc d'œuf légèrement battu (juste pour homogénéiser et pas mousser!).
- Incorporez le beurre et mettez une heure au frais.
- Étalez finement la pâte sur votre silpat à l'aide de la spatule (2 mm maximum) en essayant d'avoir la même épaisseur partout. Si vous utilisez un chablon, non seulement vous obtiendrez une forme parfaite mais l'épaisseur des crackers sera également bien régulière!
- Si vous n'utilisez pas de chablon tracez des bandes avec un couteau pour faciliter la découpe lorsque vous sortirez les crackers du four. Puis mélangez les algues émiettées et les graines de sésame. Saupoudrez le mélange d'algues et graines de sésame sur la pâte.

- Enfournez à 170° pendant 10 à 15 mn selon les fours.
- Résultat avec le chablon...

Je vous souhaite un bon apéritif!