

# Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Voici une entrée super rafraîchissante pour l'été. Rapide à faire (pas de cuisson!) elle est digne d'une entrée gastronomique à moindre frais. Alors régalez-vous! Il vous faudra juste un mixeur pour préparer cette délicieuse soupe.



Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

## Ingrédients: pour 4 personnes

Pour la soupe

- un melon à chair orange (type Cavailon)

- un melon à chair verte (type galia)
- 0.2 dl de pastis (plus ou moins selon votre goût!)
- des feuilles d'agastache anisée (vous en trouverez en jardinerie). Pour en savoir plus sur l'agastache rendez-vous en fin de cet article. Si vous n'en trouvez pas remplacez-la par de l'anis étoilé en poudre ou du basilic thaïlandais.

Pour les quenelles de chèvre

- 20 cl de crème fraîche liquide entière bien froide
- 50 g de chèvre frais
- lemon pepper selon votre goût. Vous en trouverez en super marché: mais vous pouvez le remplacer par des poivres particuliers comme un poivre du thymut ou du poivre long par exemple. Attention: n'essayez pas de moulin le poivre long dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moulin dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.
- sel

## Préparation

Pour la soupe

- Coupez les deux melons en deux et ôtez-en les graines. Puis prélevez des petites boules dans le melon à chair verte à l'aide d'une cuillère parisienne. Si vous n'avez pas de cuillère parisienne faites une petite brunoise (petits dés) avec un quart du melon.



Faites des petites boules à l'aide d'une cuillère parisienne dans le melon à chair verte.

- Puis prélevez la chair restante du melon à chair verte ainsi que celle du melon à chair orange. Mettez le tout dans un mixeur avec le pastis et mixez finement. La soupe est prête. Mettez-la au frais.



Mettez les chairs de deux melons dans le mixeur avec le pastis



La soupe de melon est prête

- Mixez la crème pour en faire une chantilly légère.



Mixez la crème pour en faire  
une chantilly légère

- Ajoutez le chèvre frais et le lemon pepper et fouettez encore quelques secondes. Rectifiez l'assaisonnement

avec du sel.



Ajoutez le chèvre frais

## Dressage

- Versez la soupe dans l'assiette. Déposez une belle quenelle de chèvre au milieu et disposez des billes de melon à chair verte tout autour. Décorez avec des feuilles ciselées d'agastache. Il ne vous reste plus qu'à déguster ce petit bonheur rafraîchissant...



Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

## Le saviez-vous

L'agastache anisée est réputées pour ses vertus médicinales, mais également pour son feuillage aromatique. On l'utilise en cuisine pour parfumer les desserts, confitures et sauces grâce à son arôme d'anis et de réglisse. Très décorative et d'un grand intérêt aromatique, cette plante s'utilise donc aussi bien pour orner un jardin que pour cuisiner de délicieux plats parfumés.



Agastache

Source: <http://www.jardiner-malin.fr/>

---

# Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Vous connaissez tous la version traditionnelle du gaspacho. Je vous en propose ici ma version un peu plus originale et ultra rafraîchissante! C'est une recette idéale en vacances car ne nécessitant aucune cuisson.

## Ingrédients: pour quatre personnes

- trois pommes . Vous choisirez la variété que vous préférez: une granny sera moins sucrée et plus acide par exemple
- un beau concombre
- un citron vert
- 1 dl d'huile d'olive bien fruitée
- sel
- poivre long moulu: le poivre long est le fruit d'une liane originaire d'Inde. Il pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l' Himalaya et a une forme oblongue. Sa saveur est chaude et piquante, moins forte que celle du poivre noir, et légèrement sucrée. N'essayez pas de le moulin dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moulin dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.

## Matériel

- un mixeur

# Préparation

- Pelez le concombre. Coupez le en deux dans le sens de la longueur puis faites de même avec les deux morceaux obtenus. Ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère (les graines sont sans intérêt gustatif, difficiles à mixer et surtout indigestes). Prélevez 300 g de concombre que vous mettrez dans le mixeur.
  - Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés. Réservez dans un bol.
  - Pelez les pommes. Coupez les en deux et ôtez-en le cœur. Prélevez 300 g de pomme que vous mettrez dans le mixeur avec le concombre.
  - Zestez le citron vert. Puis pressez-en le jus.
- 
- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de pommes restantes en tous petits dés. Versez-les dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert. Cela évitera l'oxydation de la pomme.
  - Dans le mixeur (contenant déjà 300 g de pomme et 300 g de concombre) ajoutez le jus restant du citron vert et

mixez finement. Puis au fur et à mesure ajoutez l'huile d'olive toujours en mixant. Salez et poivrez selon votre goût. C'est prêt!

## Dressage

Versez le gaspacho dans de jolis bols. Ajoutez au centre les dés de pomme et concombre mélangés puis un peu de zeste de citron vert. Servez très frais. C'est délicieux...

---

# Comment faire une bonne socca à la maison

La socca se présente sous la forme d'une grande et fine galette à base de farine de pois chiche cuite dans un four à pizza sur une grande plaque ronde en cuivre étamé. Une fois cuite, la galette a une couleur dorée et même légèrement brûlée par endroits. A Nice, dans la vieille ville, des marchands ambulants la cuisent sur place et la vendent dans de traditionnels cônes en papier, par exemple sur le marché du Cours Saleya avec la célèbre Thérésa, sympathique figure de la ville.

La socca se déguste chaude, si possible juste à la sortie du four, assaisonnée de poivre. Elle se mange avec les doigts. C'est idéal pour l'apéritif ou en accompagnement d'un barbecue.

## Matériel:

- une grande plaque ronde spéciale socca ou à défaut un grand plat en aluminium pour quiche ou pizza

## **Ingrédients: pour une grande plaque ronde de 30 cm de diamètre**

- 150 g de farine de pois chiche tamisée
- 3 cl d'huile d'olive bien fruitée et 1 cl pour huiler la plaque
- 45 cl d'eau
- une cuillerée à café rase de sel fin
- poivre du moulin

## **Préparation:**

- Faites chauffer le four à 190°. Huilez la plaque avec 1 cl d'huile d'olive. Quand le four est à bonne température placez-y la plaque huilée directement sur la sole du four (le plancher de votre four). Il est **important** que la plaque soit bien chaude quand vous y verserez la pâte!
- Versez la farine de pois chiche tamisée dans un grand bol et ajoutez progressivement l'eau et l'huile avec un fouet; il ne doit pas y avoir de grumeaux. N'oubliez pas de saler la pâte.
- Versez la pâte dans une grande bouteille vide (c'est plus facile pour verser la préparation sur la plaque chaude dans le four...) et versez la préparation sur votre plaque sur une épaisseur de 3 mm maximum.
- Laissez cuire environ 15 à 20 mn (surveillez la cuisson: suivant les fours le temps de cuisson sera plus ou moins long...). En fin de cuisson passez la plaque sous le grill une à deux minutes.
- Vous n'avez plus qu'à poivrer généreusement et découper la socca en petits morceaux. Régalez-vous: vous allez voir c'est addictif!

---

# Pain vapeur aux graines de courge

Voici une recette de pain originale que vous pourrez adapter à votre goût en fonction de vos préférences. Il présente une mie dense et moelleuse qui absorbe bien les sauces. De plus il est facile à faire et se conserve très bien. Vous pouvez le congeler sans aucun souci : il gardera toutes ses qualités.

Et pour ceux qui voudraient faire leur pain maison je vous conseille ce superbe ouvrage: Le Grand Manuel du Boulanger.

Un total de 100 recettes :

Environ 40 recettes de base : le traitement des produits de boulangerie (farine, levure, levain), les techniques du boulanger (pétrissage, fermentation, façonnage), les pâtes de base (pâte à pain, pâte à brioche, pâte à croissant...), les crèmes de base (crème pâtissière, crème d amandes, compote...).

Puis 60 recettes de boulangerie : pains classiques (baguette, pain complet, pain de seigle), pains spéciaux (pain à la châtaigne, pain aux noix...), viennoiseries (croissant, chausson aux pommes...), brioches (vendéenne, parisienne, kouglof...), gâteaux de voyage (cake aux fruits confits, pain de gênes...), petits gâteaux du boulanger (paille framboise, financier, chouquettes...).

Un concept de livre très visuel. Vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:

## **Ingrédients ( pour 6 petits pains individuels ou un grand pain rond)**

J'utilise ici un mélange de farine mais rien ne vous empêche de varier (farine blanche, farine complète ou semi complète

etc); de même vous pouvez remplacer les graines de courge par des noix, des éclats de noisettes, des raisins secs, des morceaux d'abricots secs, des éclats de chocolat etc.

- 190 g de farine blanche
- 60 g de farine de sarrasin
- 150 g d'eau
- 15 g de levure fraîche
- 1 cuillerée à café de sel
- un peu d'huile
- 60 g de graines de courge

## Matériel :

- un cuiseur vapeur traditionnel ou électrique
- moules spéciaux pour la cuisson du pain type Guy de Marle ou tout simplement un assiette à soupe large ( pour un pain entier ) ou des petits ramequins (pour des petits pains individuels).



- film étirable alimentaire

## Préparation

Si vous possédez un robot type Kitchen Aid, Kenwood ou autre équipé d'un pétrin utilisez-le. Sinon il faudra pétrir avec vos petites mains...

- Faire légèrement tiédir l'eau mais attention elle ne

doit pas dépasser 35° au risque de tuer la levure.  
Mélanger l'eau avec la levure.

- Tamisez les farines dans un grand bol. Ajoutez le sel.
- Versez le mélange eau et levure sur la farine et pétrir (3 mn environ au robot). La pâte doit former une boule qui se détache de la paroi du bol. Ajoutez les graines de courges et pétrir encore une minute.
- Farinez légèrement votre plan de travail et posez la boule de pâte dessus.
- Si vous désirez faire des petits pains roulez légèrement la boule pour former un boudin. Si vous désirez faire un grand pain faites en simplement une boule régulière.
- Coupez le boudin en 6 portions du même poids si vous désirez des petits pains. Roulez chaque morceau dans votre main pour former une boule.
- Si vous utilisez une assiette creuse (pour un grand pain) ou des petits ramequins, huilez chacun d'entre eux avec un petit pinceau ou encore mieux utilisez une huile de cuisson en spray.
- Posez vos boules de pâte dans les moules (assiette, moules ou ramequins suivant votre choix) et **recouvrez-les d'un linge humide.**





- Faites lever dans un endroit chaud pendant une heure: je fais lever ma pâte au four à **30°**. Si votre four ne descend pas si bas mettez le à **50° chaleur tournante** et **ouvrez la porte** ; posez les moules **sur la porte du four ouverte** (et pas à l'intérieur). La pâte doit avoir **doublé** de volume.



- La pâte levée, recouvrez de film alimentaire. Cela évitera à la vapeur de s'accumuler dans les moules pendant la cuisson.
- Posez les moules dans votre cuiseur vapeur et cuire

pendant 45 mn. Si vous utilisez des paniers bambou, amenez l'eau à ébullition dans la casserole et posez les paniers bambous contenant les moules sur la casserole. Cuire 45 mn en maintenant l'ébullition à petit feu. A la fin de la cuisson le pain ne semble pas cuit car il ne présente pas de croûte.

- Ôtez le film alimentaire et passez au four à 220 ° pendant 10 mn pour former une jolie croûte dorée sur le pain.
- C'est prêt!. Ce pain se conserve très bien plusieurs jours dans une boîte à pain. Il est délicieux passé au grill pour le petit déjeuner ou avec du fromage!



# Oeuf basse température à la niçoise

Et voici une nouvelle recette d'œuf parfait basse température que j'ai mariée avec mes saveurs d'enfance du pays niçois. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température, cette recette est également réalisable avec des œufs pochés!

Si vous désirez plus d'informations et de recettes spécifiques à la cuisson basse température cliquez **ici**.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

**Difficulté:** facile

**Ingrédients:** pour 4 personnes

- 4 œufs
- 200 g de tomates

- un oignon blanc
- une courgette
- une ou deux gousses d'ail selon vos goûts
- quatre cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- du basilic pistou (c'est un basilic avec de toutes petites feuilles)
- 2 tranches de pain de mie
- une gousse d'ail épluchée

## Matériel

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

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

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

## Préparation:

- Commencez par cuire les œufs au bain marie à basse température (62.5°) à l'aide votre thermoplongeur. La cuisson durant une heure, vous avez le temps de préparer la garniture pendant ce temps.



- **Si vous n'avez pas de matériel basse température, pochez**

les œufs juste avant de les servir. Voici la vidéo de l'Atelier des chefs qui vous explique comment réussir vos œufs pochés:

Préparez maintenant la petite ratatouille:

- Coupez les oignons en tout petits dés (2 mm ou 3 mm de côtés).
- Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Cuire 5 mn à feu doux: ils doivent rester translucides.
- Coupez la courgette en tout petits dés et rajoutez les aux oignons. Cuire 5 mn.
- Coupez les tomates en quatre et ôtez les graines. Puis coupez-les en tout petits dés comme les autres légumes. Ajoutez les tomates au mélange oignons et courgettes. Cuire 3 mn. Les légumes doivent rester croquants. Réservez.

Il ne vous reste plus qu'à préparer vos mouillettes:

- Toastez vos deux tranches de pain de mie et coupez les en mouillettes. Frottez chaque mouillette avec la gousse d'ail.

**Dressage:**

- Dans une assiette creuse, déposez une ronde de ratatouille et déposez en son centre une cuillerée de crème fraîche épaisse.



- Puis cassez l'œuf par dessus. Rajoutez la mouillette et quelques brins de basilic pistou. Vous n'avez plus qu'à vous régaler...

---

## Les panisses ou frites provençales

Si les Belges aiment les frites, en Provence entre Nice et Marseille, nous préférons les panisses.

C'est une préparation à base de farine de pois chiche que l'on déguste en friture. Elle se présente généralement sous forme de disques que l'on coupe en tranches ou en dés et que l'on frit dans l'huile, comme les frites traditionnelles. Les panisses doivent être bien croustillantes et moelleuses à cœur. C'est un petit délice...et pour moi un grand souvenir de mon enfance. Vous pouvez les servir en apéritif ou en

accompagnement d'une viande.

La préparation est facile. Il vous faudra juste surveiller la cuisson qui est une réduction de la préparation de base assez liquide pour la transformer en une pâte qui ressemble fort à une pâte à choux que l'on a desséchée et qui se détache des parois de la casserole.

Oups! Frites avec un t ... Pardonnez moi je ne peux plus modifier le titre!

## **Ingrédients: pour 6 personnes**

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 dl d'huile d'olive (choisissez-en une de bonne qualité qui soit bien fruitée)
- une cuillerée à soupe rase de gros sel de mer
- 9 dl d'eau (6 dl d'eau que vous ferez bouillir et 3 dl d'eau froide)
- sel fin et poivre
- Huile pour la friture

## **Préparation**

- Portez à ébullition 6 dl d'eau avec le gros sel et l'huile d'olive.
- Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d'eau froide. Mélangez bien.
- Puis ajoutez progressivement le mélange d'eau et huile chaude. Mélangez bien puis passez le tout au chinois pour éviter tous les grumeaux. La préparation peut vous sembler bien liquide: c'est normal.
- Versez la pâte liquide dans une casserole et cuire à feu moyen (environ 85°) en mélangeant régulièrement avec une spatule. Progressivement la préparation va s'épaissir et se décoller des parois de la casserole. Suivant les feux il vous faudra entre 30 à 40 mn: il vaut mieux mettre

plus de temps à petit feu que de brûler votre préparation!

- Huilez un grand plat et tapissez le avec du film étirable que vous lisserez bien. L'huile permet au film de bien adhérer au récipient.
- Versez la pâte à panisse dans le plat, étalez-la et recouvrez-le de film étirable (cela évitera à la préparation de croûter). Mettez au froid au moins deux heures: vous devez obtenir une pâte qui se tient et se découpe facilement. Si ce n'est pas le cas c'est que vous ne l'avez pas assez « desséchée ». Je filme dessus et dessous car cela me permet de démouler par la suite l'ensemble sans problème et d'un coup...
- Quand elle a bien refroidi, démoulez et taillez la pâte comme vous le voulez: vous pouvez en faire des rondelles, des frites, des triangles...
- Faites chauffer un bain de friture; il doit être **bien chaud** pour que les frites soient saisies sinon elles risquent de se déliter.
- Plongez les frites dans l'huile et dès qu'elles sont dorées sortez-les à l'aide d'une écumoire et posez -les sur du papier absorbant. Salez et poivrez dès la sortie du bain de friture.

Servez immédiatement et croc croc...trop bon!

---

# Butternut rôtie au four

# caramélisée à l'orange et au thym

Voici une garniture très goûteuse dont vous me direz des nouvelles. La cuisson au four avec le jus d'orange amène une caramélisation sublime...Vous pouvez servir cette délicieuse butternut avec une viande, un petit boudin blanc, un foie gras chaud et même du poisson. Elle est très facile à réaliser. Vous pouvez remplacer la butternut par des patates douces: c'est tout aussi bon...

## **Ingrédients:**

- une butternut
- 15 cl de jus d'orange que vous aurez pressé vous même ( pas de jus en bouteille)
- une cuillerée à soupe de thym
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive

## **Préparation:**

- La butternut ou doubeurre est une variété de courge musquée et possède une peau beige assez dure. Il est donc difficile de l'éplucher. Pour l'éplucher facilement j'ôte les deux extrémités et je la coupe d'abord en quatre dans le sens de la longueur à l'aide d'un grand couteau. N'oubliez pas d'enlever les graines intérieures.
- Puis je coupe encore chaque quart en deux toujours dans le sens de la longueur. Coupez alors en gros dés.
- Vous pouvez maintenant ôter facilement la peau à l'aide d'un petit couteau sur chaque morceau.
- Enrobez les cubes de butternut avec le jus d'orange, l'huile d'olive et le thym.

- Versez dans un plat qui passe au four et enfournez pour 35 à 45 mn à 180° en remuant toutes les 10 mn (c'est le secret de la réussite de la recette).

C'est prêt! Servez les en accompagnement dans des petites cocottes et régalez vous.



# Nuage chocolat et son ingrédient mystère...

Voici une recette stupéfiante et tellement facile de réalisation! Vous allez pouvoir réaliser une mousse au chocolat absolument aérienne sans œuf ni matière grasse juste avec du chocolat et... le jus de trempage de pois chiche! J'avais déjà lu des articles parlant de chantilly au jus de pois chiche. Intriguée j'ai donc tenté l'expérience: gustativement ce n'était pas extraordinaire (loin de là...) mais la consistance hyper nuageuse était très agréable. Alors pourquoi ne pas incorporer du chocolat fondu à la préparation pour lui apporter un goût bien plus intéressant et surtout plus gourmand. Il faut donc choisir un très bon chocolat et utiliser également un excellent sucre comme du muscovado pour complètement masquer l'extrême platitude du jus de pois chiche. Le sucre muscovado, de couleur brun foncé, est un sucre de canne complet avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure une intensité aromatique exceptionnelle et un goût de réglisse .

## **Ingrédients: ( environ 5 personnes)**

- le jus de trempage d'une boîte de pois chiche de 400g (cela vous donnera environ 15 cl de jus de pois chiche)
- 20 g de sucre muscovado. Vous le trouverez facilement en épicerie bio.
- 120 g d'un excellent chocolat de couverture ( type chocolat noir Tainori de Valrhona ou chocolat au lait Alunga de Cacao Barry)
- quelques copeaux de chocolat et des noisettes grillées pour la décoration et le côté croquant...

## **Préparation:**

- Montez le jus des pois chiche en neige à l'aide de votre batteur électrique. Ajoutez le sucre au fur et à mesure. Le jus de pois chiche met plus longtemps à monter qu'un blanc d'œuf: comptez environ 10 mn et vous obtiendrez une mousse qui aura quadruplé de volume par rapport à la quantité initiale de jus... Cette mousse est beaucoup moins dense que des œufs en neige habituels d'où le côté nuageux à la dégustation.
- Faites fondre le chocolat au bain marie.
- Ajoutez le chocolat fondu en une fois et mélangez délicatement chocolat et mousse à la maryse. Il est normal que le mélange diminue de volume d'environ un tiers.
- Remplissez une poche à douille avec la mousse.
- Puis pochez la mousse dans des petits bols. Rajoutez des copeaux de chocolat et quelques noisette grillées pour apporter le côté croquant. Vous n'avez plus qu'à vous régaler et surprendre vos invités avec cette recette extraordinaire et tellement aérienne! La mousse tient bien dans le temps contrairement à ce que l'on pourrait penser.

### **Comment est ce possible?**

Pour faire simple, sans partir dans un cours de physique chimie et des mots compliqués: une mousse est formée de petites bulles d'air emprisonnées par un réseau de molécules de protéines. Par exemple la chantilly est formée de protéines contenues dans le lait qui emprisonnent les petites bulles que l'on a introduites à l'intérieur en fouettant la crème. Idem avec les œufs en neige: petites bulles emprisonnées dans les protéines du blanc d'œuf.

De la même manière monter l'eau de pois chiche en mousse est possible grâce aux protéines végétales contenues dans le jus

de trempage des pois chiche.

Il existe encore une autre manière de réaliser une mousse au chocolat sans oeuf ni matière grasse: rien qu'avec du chocolat et de l'eau. Cette recette nous vient d'Hervé This:

« Une mousse, ce sont trois ingrédients: de l'eau, du gras et de l'air » explique ce spécialiste de la cuisine moléculaire. Il a ainsi créé le « chocolat chantilly », une mousse à base de chocolat, d'eau et d'air. Voici sa recette: faire chauffer doucement 200g d'eau et 225g de chocolat. Quand le mélange est fondu, le laisser redescendre en température en posant le mélange dans un bol sur un fond de glaçons. Fouetter. Des bulles d'air se forment et après quelques minutes, l'ensemble forme une mousse. J'ai essayé mais je dois dire qu'à mon goût la mousse a une consistance plus épaisse et une saveur très dure en chocolat. Je trouve qu'il manque à cette mousse la rondeur et la douceur qu'on lui connaît...

---

## **Mousse aérienne de brie aux noisettes et piment d'Espelette**

Un plateau de fromages après un repas de fêtes est toujours un peu lourd. Mais pour beaucoup d'entre nous il n'y a pas de bon repas sans bons fromages. Je vous propose donc une autre façon d'apprécier le fromage en proposant une seule variété mais présentée d'une façon originale

C'est une recette ultra facile qui ne vous demandera que quelques minutes de préparation. Il vous faudra vous équiper d'un siphon.

**Besoin d'autres idées pour votre menu de Noël? Retrouvez toutes mes recettes de fêtes en cliquant [ici](#).**

**Difficulté:** très facile

**Ingrédients:** pour 4 personnes

- 100 g de brie (croûte comprise). Pour cette recette, je vous conseille d'acheter le brie chez votre fromager: il faut en choisir un qui ne soit pas trop fait.
- 2 dl de crème fraîche liquide entière
- 1 dl de lait entier
- 4 belles branches de thym **frais**
- piment d'Espelette
- une quinzaine de noisettes sans peau

**Matériel:**

- un siphon
- facultatif: un embout « aiguille ». Cet embout vous permettra de faire un dôme beaucoup plus lisse qu'avec un embout habituel. Mais vous pourrez faire une très jolie présentation avec un embout classique fourni avec votre siphon.

**Préparation:**

- Passez les noisettes au four à 180° pendant quelques minutes (5 à 8 mn) pour les dorer. Surveillez les bien: elles doivent être bien dorées mais pas brûlées.
- Quand les noisettes sont refroidies, placez les dans un sachet puis écrasez les avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir des petits éclats.
- Dans une casserole versez le lait, la crème, le fromage coupé en petits morceaux (pour faciliter sa fonte) et les branches de thym. Cuire à feu doux et mélangez constamment jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Portez à ébullition, coupez le feu dès l'ébullition atteinte et

laissez infuser une quinzaine de minutes.

- Filtrez le mélange pour en ôter les petits morceaux qui pourraient boucher l'embout de votre siphon..
- Versez le tout dans votre siphon. Insérez deux cartouches (pour un siphon de 5 dl) et mettre au frais.
- Faire un dôme de mousse dans un joli bol. Puis saupoudrez de piment d'Espelette et de noisettes. Voici la vidéo du dressage:

Et voici comment présenter autrement un fromage... Miam...

---

## Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

Cette recette d'Oeuf parfait est une merveille d'onctuosité...Profitez de la pleine saison des cèpes pour goûter cette crème de parmesan accompagnée d'un délicat œuf parfait, crémeux et fondant. Sinon utilisez des cèpes déshydratés que vous tremperez préalablement dans de l'eau tiède.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma

Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

**Cette recette peut se faire également avec des œufs pochés si vous n'avez pas la possibilité de cuire les œufs à basse température.**

---

## **Ingrédients pour l'Oeuf parfait (pour 6 personnes)**

- six gros cèpes
- parmesan râpé pour les tuiles;;un œuf par personne
- piment d'Espelette
- un oignon
- 400 g de parmesan en morceaux pour la crème de parmesan (200 g et 200 g)
- 80 g de parmesan râpé pour la tuile
- 1/2 l de crème liquide entière
- 1/2 l de lait
- 1/4 l de bouillon de volaille.

# Matériel :

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

Il faut impérativement être équipé d'un thermoplogeur pour cette recette car l'œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois **vous pouvez remplacer l'œuf basse température par un œuf poché**.

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous.

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive ( type silpat) les 80 g de parmesan râpé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.
- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.

Puis préparez vos cèpes:

- Nettoyez les cèpes à l'aide d'une petite brosse. Puis coupez les cèpes en tranches.
- Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez en fin de cuisson et ajoutez une belle pincée de piment d'Espelette. Réservez.

La cuisson des œufs

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d'eau et réglez

votre thermoplongeur à 63°. Dès que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laisser les œufs dans le bain marie une demi heure de plus pour les maintenir à température en attendant de les servir en baissant de un degré la température de cuisson. C'est l'avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de parmesan.

Cette recette de crème de parmesan est grandement inspirée d'une des recettes cultes du chef Stéphane Jégo du restaurant parisien » L'ami Jean » dont vous trouverez la vidéo complète à la fin de cet article.

- Coupez tout le parmesan en petits morceaux (les 400 g)
- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles.
- Faire suer l'oignon dans une cocotte. Il ne faut pas qu'il colore: il doit être translucide.
- Ajoutez la **moitié** du parmesan (200g) et le thym. Le parmesan ne doit pas attacher. Faire revenir légèrement.
- Mouillez avec le lait, la crème fraîche liquide et un quart de litre de bouillon de poule. Amenez à une légère ébullition pendant quinze minutes.
- Mixez le tout.
- Puis rajoutez le reste de parmesan (les 200 g restants). Laissez fondre le parmesan et remixez. Rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin ( le parmesan est déjà bien salé) et ajoutez le piment d'Espelette. Passez l'ensemble au chinois. Réservez au chaud.

## Dressage :

- Versez la crème de parmesan dans un bol et déposez des lamelles de cèpes réchauffés par dessus.
- Cassez l'œuf au dessus du bol et déposez le délicatement sur la crème de parmesan.

Posez une très belle tranche de cèpe, la tuile de parmesan et saupoudrez de piment d'Espelette. c'est prêt!

**La recette originale de la crème de parmesan de Stephane Jégo en vidéo**

<https://www.youtube.com/watch?v=QZNRW6-2UAE>

---

## **Tatin d'endives aux pommes d'après une recette d'Alain Passard « L'endive fait une fleur à la tatin »**

Voici une jolie petite tartelette salée inspiré d'une recette du chef Alain Passard, chef trois étoiles, intitulée « L'endive fait une fleur à la tatin » (voir la vidéo de la recette originale en fin de page). Je n'aime pas trop l'amertume de l'endive: j'ai donc ajouté à la recette initiale des lamelle de pommes qui adoucissent l'ensemble.

Vous pouvez les servir à l'apéritif, en entrée, accompagnées d'une salade de mâche au magret fumé ou tout simplement en

accompagnement d'une viande blanche .

**Ingrédients:** pour environ une douzaine de mini tartelettes

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- sucre glace
- 4 grosses endives
- une pomme
- un citron vert
- beurre

**Matériel:**

- Moules anti adhésif

**Préparation:**

- Préchauffez votre four à 220°.
- Coupez la pointe des endives et taillez les chacune en trois tronçons au dessus du trognon que vous n'utiliserez pas.
- A l'aide d'un couteau qui tranche bien ou d'une mandoline coupez quelques tranches fines de pomme ( une à deux par tartelette).
- Coupez chaque tranche en trois lamelles.
  
- Saupoudrez les moules de sucre glace et déposez un petit morceaux de beurre dans chaque empreinte. Déposez y également une rondelle de feuilles d'endives et insérez dans ces feuilles des lamelles de pomme.



- Recouvrez chaque moule ou empreinte d'une rondelle de pâte feuilletée.
- Enfournez à 220° pendant 15 à 20 minutes. Sortez la plaque du four et attendez quelques minutes avant de retourner les tartelettes.
- Dressez et râpez un peu de zeste de citron vert par dessus.

**Voici la recette originale d'Alain Passard en vidéo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=jYVtITFaAAc>

---

# Fleurs de courgette farcies aux cèpes

Je viens juste de récolter les dernières fleurs de courgette de mon potager... Et pourquoi ne pas les farcir avec de beaux cèpes de saison!

Les fleurs de courgette sont très fragiles mais pas de panique, je vais vous expliquer comment les farcir facilement sans déchirer leurs délicates pétales.

**Ingrédients: (pour environ 8 fleurs; comptez deux à trois fleurs par personne)**

- un oignon
- 2 petites courgettes
- 8 fleurs de courgette
- 4 gros cèpes
- deux cuillerées à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillerée de crème fraîche épaisse
- 1 œuf
- piment d'Espelette
- sel

Pour la sauce d'accompagnement:

- quelques cubes de fond de veau congelé (plusieurs marques vont en proposent: Picard, Thiriet...)
- une cuillerée à soupe rase de vinaigre balsamique (bien sirupeux)

**Préparation:**

- Épluchez et coupez l'oignon en petits dés.
- Coupez également les courgettes en petits dés.
- Faites revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre. Dès que les oignons sont translucides; ajoutez

les dés de courgette et cuire encore quelques minutes.

- Versez les oignons et dés de courgette dans un mixer, ajoutez l'œuf, la crème, le parmesan. Mixez pendant deux à trois minutes. Réservez au frais.
- Nettoyez les cèpes à l'aide d'une petite brosse. Puis coupez **deux** cèpes en tranches.
- Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez en fin de cuisson et ajoutez une belle pincée de piment d'Espelette. Réservez.
- Coupez les **deux derniers cèpes** en petits dés et faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez et poivrez avec le piment d'Espelette en fin de cuisson.

- Versez les dés de cèpes dans un récipient et ajoutez le mélange mixé (oignon, courgette, œuf, crème et parmesan).
- Préparez une poche à douille équipée d'une douille **large**. Remplissez la avec le mélange mixé mélangé aux dés de cèpes. Réservez au frais.
- Ouvrir délicatement les fleurs de courgette et ôtez les pistils. Insérez dans chaque fleur une feuille de

sopalin chiffonnée. Cela va permettre d'éviter aux pétales de se coller entre elles pendant la précuisson. Cette précuisson est absolument nécessaire: elle ne cuit pas la fleur mais va ramollir très légèrement les pétales et faciliter par la suite le remplissage à l'aide de la poche à douille. Faites cuire les fleurs **deux minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.

- Sortez les fleurs délicatement du cuit vapeur. Laissez les refroidir puis ôtez la feuille de sopalin et ouvrez les pétales doucement une à une. Tenez la fleur dans une main et remplissez la au 3/4 à l'aide de la poche à douille. Rabattez délicatement les pétales pour refermer la fleur. A nouveau faites cuire les fleurs **dix minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.
- Puis sortez les fleurs du panier cuisson vapeur. Faites les revenir dans une poêle avec un peu de beurre une minute de chaque côté.
- Pendant la cuisson vapeur des fleurs préparez la sauce

d'accompagnement. Faites fondre les cubes de fond de veau congelés dans une petite casserole avec le vinaigre balsamique. Laissez cuire quelques minutes et réduire de moitié.

#### **Dressage:**

- Déposez deux ou trois fleurs par assiette. Puis agrémentez de quelques tranches de cèpes réchauffés. Nappez de sauce.

---

## **Comment réaliser rapidement et très facilement un confit d'oignons**

Confire des oignons prend beaucoup de temps et il faut bien surveiller la cuisson au risque de se retrouver avec des oignons trop secs voir brûlés. Je vous livre ici une belle astuce pour obtenir un beau confit sans surveillance! Il vous suffit juste d'une cocotte minute.

Grace à cette base de confit d'oignons vous allez pouvoir réaliser facilement pissaladière, garniture pour viande, gratin ou base pour bruschetta. Ajoutez-la à votre sauce pour les pâtes, le riz, à vos pommes de terre vapeur, enrichissez vos jus de cuisson avec. Elle sert à une multitude de réalisations!

#### **Matériel:**

- une cocotte minute
- des pots de conservations (compote) avec couvercle

## Ingrédients :

- 1 kilo d'oignons (si cette quantité vous paraît trop importante n'oubliez pas que les oignons réduisent énormément à la cuisson...)
- 2 g bicarbonate de sodium
- une cuillerée à café de sel
- quelques tours de moulin à poivre
- une cuillerée à café d'huile d'olive par pot d'oignon

## Préparation :

- Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles.
- Dans un grand bol, mélangez les oignons avec le bicarbonates, le poivre et le sel.
- Tassez bien les oignons dans les pots. Puis versez une cuillerée à café d'huile d'olive par pot.
- Vissez les couvercles sur chaque pot puis dévissez les d'un quart de tour. Déposez les pots dans votre cocotte minute et ajoutez de l'eau à mi hauteur. Fermez la cocotte et démarrez la cuisson. Dès que la soupape commence à faire du bruit, comptez 30 minutes de cuisson. A la fin de la cuisson évacuez toute la pression et laissez refroidir. Sortez alors les bocaux. Vous allez voir que les oignons se sont beaucoup tassés.
- Les oignons ont rendu du jus. Vous pouvez les égoutter un peu pour l'enlever ou repasser les oignons sur le feu pour réduire le jus en sirop ( c'est encore meilleur).
- Et les oignons sont prêts!
- Vous pouvez par exemple utiliser cette méthode pour la préparation des oignons dans le succulent « **Gratin de pommes de terre au lard et oignons** » ou l'originale « **Pizzaladière** ». Vous y gagnerez en temps et en saveur.