

Croquant de tartare végétal et sa vinaigrette tomatée

Envie d'une salade fraîche, croquante, savoureuse et originale? En voici une qui accompagnera avec délice vos belles soirées d'été.

Elle est inspirée d'une recette du talentissime chef Christophe Hardiquet du restaurant Bon Bon à Bruxelles, deux étoiles et restaurant absolument exceptionnel: une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie... Sa préparation n'est pas difficile: il vous faudra juste un peu de patience car son secret réside dans la découpe des légumes en fine brunoise.



Croquant de tartare végétal
et sa vinaigrette tomatée

Ingrédients: pour environ 5 personnes

- 30 g de carottes crues (une à deux carottes)
- 30 g de courgette crue
- 30 g de chou fleur cru
- 30 g de poivron cru
- 30 g de radis et deux ou trois radis supplémentaires
- 30 g de fenouil cru
- 30 g de petits pois frais
- 30 g de betterave cuite
- une cuillerée à café bombée de petits câpres

- Quelques pousses de salade
- 2 chips par personne
- une très bonne huile d'olive
- une bon vinaigre balsamique
- quelques gouttes de tabasco
- du concentré de tomate maison: j'insiste sur le « maison » car vous en perdriez l'âme de cette recette. Il vous faut donc faire une sauce tomate maison (voir la recette en cliquant [ici](#)) et de la réduire (la cuire à feu doux pour faire évaporer l'eau et la concentrer) jusqu'à obtention d'une purée. Il vous en faudra environ 3 cuillerées à soupe de concentré « maison » pour la vinaigrette et deux pour le dressage dans l'assiette.



Réduire la sauce tomate

Préparation:

C'est parti pour la découpe des légumes!

- Écossez les petits pois et versez les dans une casserole d'eau froide. Portez à frémissement et cuire les petits pois environ deux minutes. Ils doivent rester croquants. Passez-les sous l'eau froide et réservez au frais.



Cuire les petits pois deux minutes dans l'eau frémissante

- Détaillez la betterave en fine brunoise. Attention: mettez des gants et un tablier car la betterave tache énormément.



Détaillez la betterave en fine brunoise

- Détaillez le poivron en fine brunoise.



Détaillez le poivron en fine
brunoise

- Détaillez les carottes en fine brunoise.



Détaillez les carottes en
fine brunoise

- A l'aide d'un petit couteau, prélevez sur toute la longueur des lanières de courgette d'environ 3 mm d'épaisseur. Détaillez ces lanières de courgette en fine brunoise.



Détaillez la peau de la
courgette en fine brunoise

- Détaillez le chou fleur en tout petits bouquets.



Détaillez le chou fleur en fine brunoise

- Détaillez le fenouil en fine brunoise.



Détaillez le fenouil en fine brunoise

- Détaillez les radis en fine brunoise.



Détaillez les radis en fine brunoise

Ouf! c'est y est vous avez tout découpé... Enfin presque: découpez encore deux radis en fines rondelles et laissez les tremper dans un petit peu d'eau froide.



Découpez deux radis en fines rondelles et laissez les tremper dans un petit peu d'eau froide.

- Égouttez les câpres.
- Mélangez tous les légumes dans un grand bol (sauf les rondelles de radis).



Mélangez tous les légumes dans un grand bol

- Il ne reste plus qu'à préparer la vinaigrette tomatée: commencez par **réserver** deux cuillerées à soupe de purée de tomate (pour le dressage).
- Puis dans un bol mélangez quatre cuillerées à soupe de

purée de tomate avec l'huile d'olive et le vinaigre: ajoutez-les progressivement selon votre goût en mélangeant bien. Ajoutez quelques gouttes de tabasco également selon votre goût et salez. Assaisonnez votre tartare de légumes avec quelques cuillerées à café de cette vinaigrette à la tomate: **attention** réservez au moins la moitié de la vinaigrette pour le dressage.



Mélangez la moitié de la vinaigrette et salade

Dressage:

- Égouttez les rondelles de radis.
- Au fond de l'assiette versez un peu de vinaigrette. Étalez la avec le dos d'un cuillère.



Au fond de l'assiette versez un peu de vinaigrette

- Déposez une belle cuillerée de tartare de légumes sur la

vinaigrette.



Déposez une belle cuillerée de tartare de légumes sur la vinaigrette

- Puis déposez harmonieusement les rondelles de radis, les pousses de salade et les chips.



Puis déposez harmonieusement les rondelles de radis, les pousses de salade et les chips

- Terminez en plaçant des petits points de purée concentrée de tomate.



Terminez en plaçant des
petits points de purée
concentrée de tomate

Vous n'avez plus qu'à croquer...



Croquant de tartare végétal
et sa vinaigrette tomatée

Et voici la version originale du chef Christophe Hardiquet:



Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

www.bon-bon.be

Chips de riz

Ces chips de riz sont faciles à réaliser. Très légères car elle ne sont pas frites, elles orneront de façon originale vos plats de poisson en apporteront un côté croustillant très intéressant. Vous pouvez également les proposer en apéritif en les aromatisant au piment d'Espelette ou du curry et en les servant avec un guacamole par exemple.

Ingédients: (pour une dizaine de grandes chips)

- 60 grammes de riz (type basmati)
- sel

Préparation:

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 5 minutes: votre riz doit être trop cuit. Égouttez le et salez le bien sinon la chips sera fade. Si vous le désirez vous pouvez également l'assaisonner avec du piment d'Espelette, du curry, de la cannelle ou du sucre (si vous les servez avec un dessert comme un riz au lait cela apporte le petit croquant original...).
- Déposez le riz sur une feuille anti adhésive ou un silpat.
- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et étalez au rouleau. Le riz doit alors s'écraser et s'étaler en une fine couche. Ôtez la feuille de papier cuisson.
- Retirez délicatement la feuille de papier cuisson du dessus.
- Passez le riz au four à 220° pendant environ 8 mn. Puis à l'aide d'une spatule retournez la plaque de riz: cette dernière doit être assez desséchée pour pouvoir être retournée; si ce n'est pas le cas poursuivez un peu la cuisson. Cuire encore quelques minutes lorsque vous avez retourné la plaque de riz: la plaque de riz doit être légèrement dorée. Sortez la alors du four et laissez refroidir. Vous pouvez alors la rompre en plusieurs morceaux croustillants.

Avec du guacamole c'est délicieux! Mais n'hésitez pas à les servir avec d'autres plats de poisson comme ici ma « Lotte au gingembre, shitakés et sauce terriyaki ananas, chips de riz ». Pour la recette cliquez [ici](#).

« L'avocat souffle le chaud pour la vanille ! » d'Alain Passard

Voici la recette originale qui m'a servie de base pour mon dessert « Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat » .

C'est une recette extrêmement originale car on associe jamais l'avocat à un dessert et c'est très dommage au vue du résultat. Il fallait un génie comme le chef Alain Passard pour y penser (3 étoiles ... Ceci explique cela!).

En plus elle est facile, peu de cuisson, goutteuse et bluffante. Essayez et vous serez surpris!

<https://www.youtube.com/watch?v=EGrvjIFv9Gk>

Purée fine de carotte à l'orange et au thym

Et voici une purée de carotte toute simple et très parfumée: les enfants (et les grands) vont adorer!

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 4/5 personnes)

- 300 grammes de carottes
- 5 cl de crème fraîche liquide

- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d'orange
- zeste d'une orange
- 4 branches de thym frais
- beurre

Préparation:

- Effeuillez les 4 branches de thym frais.



- Prélevez le zeste de l'orange.



- Pressez le jus de l'orange.



- Épluchez toutes les carottes.



- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide.



- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.



- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.



- Rajoutez également le jus d'orange (1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.



- Cuire doucement **à couvert**. Les carottes doivent être très tendres, comme compotées (vous devez pouvoir enfoncez la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).



- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.



La purée est prête . Je l'accompagne souvent avec des dés de carotte ou navet ou même quelques petits croûtons pour amener un côté croquant toujours très savoureux.

Purée de poireau onctueuse aux noisettes

En ce début d'année, pour changer un peu de la sempiternelle purée de pomme de terre, voici une version de purée absolument délicieuse réalisée avec des poireaux. Vous allez vous régaler avec cette purée étonnante dont les enfants adorent la douceur et l'onctuosité.

Elle accompagnera avec succès vos poissons, saint jacques ou viandes blanches. Cette recette est facile à réaliser et vous prendra peu de temps.

Ingrédients pour 5 personnes :

- 500 g de blancs de poireaux (utilisez la partie verte pour une soupe)
- 150 g d'oignon
- 80 g de noisettes émondées – sans la peau- (40 g pour l'infusion et 40 pour la présentation)

- beurre
- 150 cl de crème fraîche liquide
- sel

Préparation

- Passez les noisettes au four à 160° pour les dorer. Surveillez les bien de manière à ne pas les brûler!
- Réservez la moitié des noisettes (40 g pour infusion dans la crème) et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et un petit sac, écrasez grossièrement les 40 g restant (pour le dressage).
- Émincez les poireaux en lamelles.
- Rincez les poireaux sous l'eau.
- Émincez les oignons.
- Faire revenir à feu doux à la poêle les oignons et les poireaux avec une belle noix de beurre. Les poireaux et oignons doivent devenir très tendres et surtout ne pas colorer.
- Pendant la cuisson des poireaux portez la crème à ébullition et plongez y les noisettes torréfiées. Coupez le feu et laissez infuser 15 minutes.
- Puis passez la crème au travers d'une passoire pour en ôter les noisettes.
- Mixez les poireaux avec la crème et une dizaine de noisettes. Commencez par mixer avec un mixeur plongeant puis passez le mélange au blender pendant 5 minute. Vous obtiendrez ainsi une purée très lisse.

Dressage

- Dressez dans des petits ramequins et saupoudrez d'éclats de noisette.

C'est absolument délicieux!

La vraie ratatouille niçoise

Voici enfin l'été et tous ses beaux légumes: la saison idéale pour une bonne ratatouille. Je vous livre donc la véritable recette, recette familiale que je tiens des parents de ma tante Lucette: Joseph et Célesta ont tenu entre les années trente et soixante-dix un bar-restaurant dans le vieux Nice (le bar Carletto, rue Miraletti). Toute petite, j'y ai dégusté avec délice leur ratatouille, leurs farcis, la socca, les tripes à la niçoise, la pissaladière...

Le secret de la ratatouille tient dans la cuisson très douce des légumes qui doivent être cuits chacun séparément puis réunis pour compoter alors, toujours à feu doux, pendant quelques heures. Les légumes seront alors tellement fondants et concentrés en saveur!

Surtout pas de ratatouille à la cocotte minute comme j'ai pu en voir (gros sacrilège: ce sont des légumes bouillis mais rien à voir avec la recette originale!) ou de légumes cuits tous ensemble...

La recette n'est pas difficile techniquement : elle demande juste un peu de temps pour la découpe des légumes en dés et la surveillance de la cuisson. Mais quel résultat!

Je n'hésite pas à en faire une grosse quantité puis je congèle: le résultat est parfait.



Ingrédients :

Pour environ un kilo de ratatouille (8 personnes) :

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- Trois gros oignons blancs ou jaunes (si vous n'aimez pas éplucher les oignons et pour éviter de pleurer, n'hésitez pas à acheter des oignons déjà coupés surgelés)
- 2 poivrons
- 8 belles tomates
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Matériel :

- une poêle
- une sauteuse



Préparation :

- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles fines ou en petits dés.
- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils ont pris une belle couleur dorée versez les en attente dans la sauteuse.



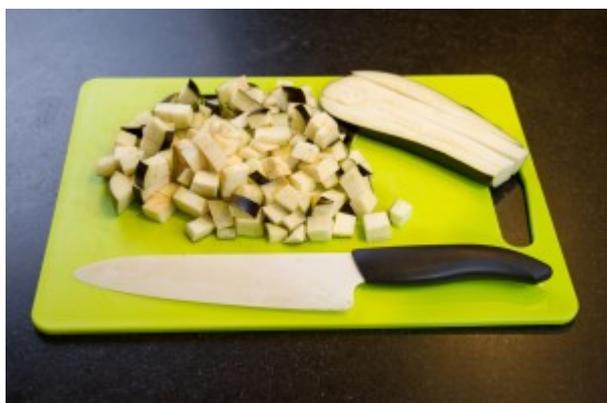
- Coupez les courgettes en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons.



- Coupez les aubergines en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle (vous aurez besoin d'un peu plus d'huile d'olive car les aubergines sont de véritables éponges...). Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons et les courgettes.



- Coupez les poivrons en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils sont cuits versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines.



- Coupez les tomates en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont cuites versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines et les poivrons.



- Maintenant que tous les légumes sont réunis laissez compoter à feu très doux en remuant de temps à autre pendant environ 4 heures, sans couvercle.
- Salez et poivrez en fin de cuisson.



Les petits plus:

- Facultatif: mon petit secret est d'ajouter lors du début du comptage une bonne louche de sauce tomate maison. (pour la recette cliquer **ici**).
 - La ratatouille se mange également froide: cela vous fera une excellente salade si vous y ajoutez quelques feuilles fraîches de basilic et un peu de vinaigre balsamique.
-

Pommes de terre croustifondantes, cuites basse température de Thierry Marx

Lors d'une émission de Top Chef 2014 Thierry Marx nous a proposé un plat de bœuf et pommes de terre; la préparation des pommes de terre m'a particulièrement intéressée de par la découpe particulière et le mode de cuisson alliant cuisson basse température et cuisson dans du beurre clarifié. Le résultat était magnifique: les pommes de terre semblaient très croustillantes et moelleuses à la fois. Gourmande comme je suis il fallait que j'y goûte!

Je suis donc partie à la recherche de la machine de découpe spéciale (machine Chiba) qui permet de faire un très long ruban de pomme de terre à partir d'une pomme de terre. Mais pas de panique si vous n'avez pas cette machine: suivez la recette en utilisant des rondelles de pommes de terre d'environ 2 à 3 cm d'épaisseur: vous serez déjà étonnés du résultat obtenu car c'est sublime!



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: technique

Ingrédients pour les Pommes de terre croustifondantes

Comptez quatre rouleaux de pommes de terre par personnes (en accompagnement d'une viande ou poisson)

- 4 gousses d'ail
- 2 pommes de terre par personne
- du beurre clarifié: le beurre clarifié va permettre de faire revenir les pommes de terre à feu assez chaud sans pour cela brûler comme le ferait du beurre non clarifié. Vous en trouverez dans certaines épiceries orientales (indiennes ou du moyen orient). Vous pouvez également le préparer vous même à partir du beurre du commerce: pour cela voici une vidéo explicative de l'atelier des chefs!

Matériel:

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

- une machine Chiba qui permet des découpes particulière pour les légumes. Vous pouvez la trouver en vente sur internet (j'ai trouvé la mienne sur ebay) en cliquant [ici](#):
- 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**"



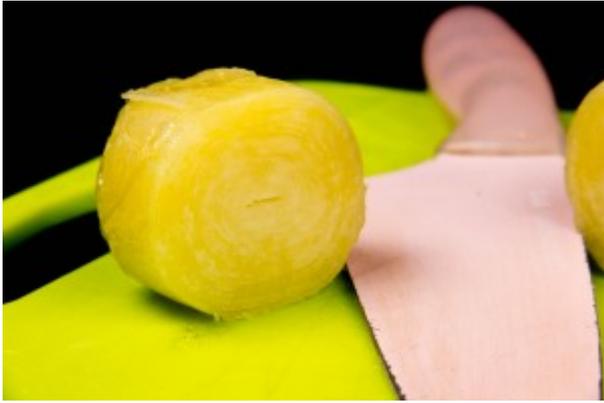
- un thermoplongeur: je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation:

- Pelez les gousses d'ail.
- Épluchez les pommes de terre.
- Puis coupez en les extrémités.
- Si vous n'avez pas de machine Chiba détaillez les pommes de terre en tranches de 3 cm d'épaisseur. Sinon insérez la pomme de terre dans la machine et taillez la en long, très long ruban que vous roulerez alors sur lui même assez serré. Faites de même avec toutes les pommes de terre.
- Puis insérez les rouleaux de pommes de terre dans les sachets spéciaux de mise sous vide avec les gousses d'ail et une grosse cuillère à soupe de beurre clarifié. Ce dernier ne doit pas être liquide mais avoir la consistance du beurre que l'on sort du frigo: si vous le mettez liquide la machine de mise sous vide va l'aspirer (et bonjour la galère pour nettoyer la machine par la

suite).

- Si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide suivez la technique suivante en utilisant des sachets de conservation d'aliments qui se ferment par un zip. Attention il faut utiliser des sachets conservation que l'on peut fermer hermétiquement: achetez ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches.
- Cuire les pommes de terre basse température 60 mn à 90 °. Si vous n'avez pas de machine spéciale pour la cuisson basse température immergez votre sachet dans un récipient d'eau à 90° et cuire au four au bain marie 60 mn à 90°. Le sachet doit être recouvert d'eau pendant toute la cuisson et ne pas flotter à la surface du récipient. Je tiens à préciser que je n'ai jamais utilisé ces sachets zip au delà des 83° donc il vous faudra tester. J'utilise surtout les sachets zip quand j'introduis un liquide dans le sachet avec la viande ou quand je fais une crème anglaise: je ne peux alors utiliser une machine à mettre sous vide car le liquide serait complètement aspiré par la machine. Donc avec les sachets zippés et en utilisant la méthode du vide par immersion du sachet dans l'eau je peux quand même avoir un sachet hermétique dans lequel j'ai fait le vide... Mais dans la mesure du possible je préfère utiliser les sachets fabriqués pour la mise sous vide qui sont faits pour cet usage et pour une cuisson proche de 100°.
- Après cuisson sortez les pommes de terre du sachet et coupez les rouleaux en deux. Vous obtenez des tronçons d'environ 2 à 3 cm d'épaisseur.



- Puis faire fondre du beurre clarifié dans une poêle . N'ayez pas peur d'en mettre beaucoup car vous allez devoir arroser les pommes de terre très régulièrement avec celui ci pendant toute la cuisson. Cuire environ 20 mn jusqu'à ce que se forme une belle coloration dorée.
- Puis déposez les pommes de terre sur du papier absorbant pour les égoutter et placez au four à 70° en attente du service ou servez immédiatement.





Mise à jour du 15 juin 2016: Je ne résiste pas à l'envie de modifier cet article pour y rajouter une copie d'écran de Twitter:

Notifications

Tout / [Personnes que vous suivez](#)

★ **Thierry Marx** a ajouté votre Tweet à ses favoris 6 min

19 h: Une #recette de pommes de terre du Chef @TheThierryMarx à tomber pour ce week-end. gourmantissimes.com/pommes-de-terr...
pic.twitter.com/ySSWdbeDza



↻ **Thierry Marx** vous a retweeté 6 min

19 h: Une #recette de pommes de terre du Chef @TheThierryMarx à tomber pour ce week-end. gourmantissimes.com/pommes-de-terr...
pic.twitter.com/ySSWdbeDza



Merci Chef, vous ne pouviez pas me faire plus plaisir !

Salade d'aubergines à la japonaise

J'adore les aubergines mais la plupart d'entre nous n'en mange pas car elles sont le plus souvent cuites dans l'huile. Comme ce se sont de véritables pompes à huile elles ont ainsi mauvaise réputation sur le plan diététique! Quel dommage!

Savez vous qu'il existe un autre moyen de cuisson qui feront de vos aubergines un ingrédient ultra diététique? C'est tout

simplement la cuisson vapeur. Les japonais en font ainsi une délicieuse salade dont je vous livre ici mon interprétation.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 grosse aubergine
- 3 cébettes
- un morceau de gingembre
- un petit bouquet de ciboulette

Pour la sauce

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de pâte de miso blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

- graines de sésame torréfiées (grillées à sec dans une poêle)

Préparation:

- Ôtez la queue de l'aubergine et coupez la en tranches dans le sens de la longueur.
- Puis coupez chaque tranches en bâtonnets puis chaque bâtonnet en gros dés.

- Disposez-les dans un appareil vapeur et faire cuire pendant 15 à 20 minutes suivant la grosseur des dés d'aubergine. Les aubergines doivent être tendres en fin de cuisson.

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce.

- Épluchez le gingembre.

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre.

- Ajoutez le gingembre à la sauce.

- Coupez les cébettes en petits tronçons.
- Hachez la ciboulette.
- Disposez les aubergines dans un joli bol.
- Versez la sauce, les cébettes et la ciboulette sur les aubergines. Et saupoudrez avec les graines de sésame torréfiées. Servez frais ou tiède.

C'est déjà prêt! Vous pouvez agrémenter cette salade avec du poisson fumé comme de l'anguille ou de la truite.

□□□□□□: Oishii desu (délicieux)!

Pour commander des produits japonais sur internet:

Magasin KIOKO
46 rue des Petits Champs
75002 Paris

commande en ligne: www.kioko.fr

Le petit plus:

Vous pouvez aussi utiliser ce mode de cuisson vapeur pour précuire vos aubergines pour les fameuses aubergines à la parmigiana: vous aurez ainsi un plat beaucoup moins lourd et si en plus vous cuisinez vous même votre sauce tomate (pour la recette de ma sauce tomate facile cliquez ici) c'est alors un plat beaucoup moins calorique!

La sauce tomate facile...et si

utile!

La sauce tomate: un grand classique, un indispensable en cuisine! J'aime à préparer une sauce assez liquide que je peux décliner par la suite suivant mes envies: soupes, coulis, sauces diverses, concentré, garniture pour pizza et même en sorbet!

Vous pouvez également la parfumer selon votre goût : thym, laurier, romarin, cumin, curry, basilic, poivron etc...

Il est très simple d'en préparer à l'avance et la congeler pour en avoir toujours à disposition. Donc n'hésitez pas à à préparer une grosse quantité: cela vous prendra le même temps que pour quelques centilitres.

N'oubliez pas qu'une bonne sauce tomate maison a un parfum incomparable par rapport à une sauce tomate en boîte dont vous ne connaîtrez pas la qualité des produits qui la compose. Pour information je vous conseille de le lire en fin de cette recette la rubrique « Le saviez-vous? ». Vous ne verrez plus les sauces tomates industrielles avec le même regard...

Ingrédients: (pour environ 800 gr de sauce soit 3 à 4 barquettes de 250 ml)

- 1 kilo de tomate
- 1 petit branche de céleri
- 1 morceau de sucre
- 2 ou 3 gousses d'ail
- un oignon blanc
- une grosse échalote
- huile d'olive
- romarin ou thym ou origan selon votre goût
- sel poivre

Préparation

- Épluchez les gousses d'ail.
- Coupez la branche de céleri en morceaux.
- Coupez les tomates en quartiers.
- Épluchez l'oignon et émincez le.
- Faites de même avec l'échalote.
- Dans une sauteuse ou un grande casserole faire chauffer un beau filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides.
- Ajoutez les tomates, la branche de céleri, la gousse d'ail , les herbes aromatiques (thym, laurier, romarin ...) de votre choix et le morceau de sucre.
- Cuire à feu doux environ 45 mn.
- A la fin de la cuisson mixez la préparation.
- Puis passer la sauce à la moulinette à légume ou au tamis pour en ôter toutes les impuretés (pépins, morceaux de peau etc).

Les astuces:

- Votre sauce est prête: vous pouvez la congeler tel quel mais aussi la remettre sur le feu pour la réduire: vous obtiendrez alors un coulis et si vous poursuivez la cuisson, un concentré.
- Ne salez que lors de l'utilisation finale de votre sauce: en effet si vous voulez la réduire pour en faire un coulis, elle risque d'être trop salée si vous l'avez assaisonnée dès le départ.

Le saviez-vous?

Les boîtes de sauce tomate élaborées en Europe et estampillées « made in Italy » ou « made in France » ne précisent pas qu'une partie de leur contenu vient en réalité de la Chine. Aujourd'hui, même des pays comme la France ou l'Italie, réputés pour leur cuisine et leurs bons aliments du terroir, commencent à trembler face aux importations chinoises. Après le textile, c'est au tour de l'industrie alimentaire chinoise – en pleine expansion, avec des hausses de 40% par an – de déferler sur le Vieux continent. Alarmé par la baisse du prix du concentré de tomates, le gouvernement italien demande à Bruxelles des normes pour protéger les producteurs de l'Union européenne.

Le même phénomène gagne du terrain en France: le groupe chinois Chalkis, numéro deux mondial de la tomate, a déjà absorbé plusieurs sociétés agroalimentaires européennes, dont « Conserves de Provence ». Ce groupe réalise un chiffre d'affaires annuel de 68,5 millions d'euros, en majorité auprès des grandes surfaces qu'il approvisionne en sauces et ketchup pour leurs marques de distributeurs.

A vous de choisir...

Sources:<http://www.datas.ch/article.php?id=229>

La purée de pommes de terre de Joël Robuchon

Quand vous aurez goûté à cette purée vous comprendrez pourquoi elle a fait le renom d'un de nos plus grands chefs : Joël Robuchon qui de 2000 à 2009 nous a offert la meilleure

émission culinaire que nous n'ayons jamais eu à la télévision française...Je n'ai qu'un mot à vous dire: « Bon appétit bien sûr! »

Et vous aimez les recettes de ce grand chef régalez-vous avec son Best of!

Découvrez ses recettes les plus emblématiques et partez à la découverte de l'univers de goût de ce grand chef cuisinier. 10 recettes détaillées tout en image pour réussir son turban de langoustines en spaghetti, son gratin de macaronis aux truffes, au céleri et au foie gras, son savarin au kirsch... Vous pouvez acquérir cet ouvrage en cliquant sur la photo ci-dessous:

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre (Ratte ou BF 15). Dans tous les cas choisissez des pommes de terre à chair ferme et de même calibre pour obtenir une uniformité à la cuisson. Le chef utilise des pommes de terre rattes.
- 250 g de beurre
- 25 cl de lait entier
- gros sel de mer

Matériel

- Un moulin à légume équipé de la grille la plus fine

Préparation:

- Lavez les pommes de terre. Ne les pelez pas.
- Mettez-les entières dans une casserole et couvrez-les d'eau froide de façon que l'eau recouvre les pommes de terre. Salez à raison de 10 g de sel par litre d'eau.
- Faites cuire à couvert à tout petit bouillon, pendant 20

- à 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient facilement traversées par la lame d'un couteau. Égouttez rapidement les pommes de terre dès qu'elles sont cuites.
- Pelez-les, dés la cuisson terminée. Les pommes de terre sont chaudes donc protégez-vous la main avec un torchon...
 - Passez-les au moulin à légumes toujours chaudes, grille la plus fine, au-dessus d'une grande casserole.
 - N'utilisez surtout pas un mixeur à la place du moulin à légume! C'est l'erreur à ne pas commettre: votre purée perdra tout son moelleux et sera alors collante et élastique.
 - Dans une casserole faites légèrement dessécher la purée sur le feu en la remuant vigoureusement avec une spatule en bois, pendant 4 à 5 minutes.
 - Hors du feu incorporez petit à petit le beurre, très froid, bien dur et coupé en morceaux. Il est important de remuer énergiquement la purée pour bien l'incorporer et la rendre lisse et onctueuse.
 - Faites bouillir le lait et terminez la purée en l'incorporant très chaud à cette dernière et en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit entièrement absorbé.
 - Salez et poivrez selon votre goût.
 - Servez la purée en garniture de viandes et de certains poissons.

Cette recette est tirée de l'excellent livre « Le meilleur et le plus simple de la pomme de terre » de Joël Robuchon que je vous conseille vivement.

Le saviez vous?

« C'est ce plat simple mais savoureux qui a le plus œuvré pour le renom de mon restaurant. Pour réussir une bonne purée,

choisissez des pommes de terre de taille uniforme de façon à ce qu'elles soient toutes cuites en même temps. Pour mon restaurant, j'utilisais uniquement les meilleures Rattes du rigoureux Jean-Pierre Clot à Jouy-le-Châtel (Seine et Marne), plus grosses que les pommes de terre de cette variété et surtout de saveur exceptionnelle. Respectez la proportion de sel dans l'eau de cuisson des pommes de terre : ce n'est pas un hasard si l'on sale au début. Une fois passée au moulin à légumes, prévoyez un mouvement vigoureux du poignet pour dessécher la purée avec une spatule en bois. Ajoutez le beurre frais en premier et seulement ensuite le lait entier. Terminez au fouet pour rendre la purée plus légère. »

Joël Robuchon

Le pistou

Le pistou est une sauce d'origine méditerranéenne à base de basilic pilé, d'ail et d'huile d'olive. Dans certaines régions, comme à Nice, on y rajoute des pignons et du parmesan.

Il est bien sur utilisé pour la soupe au pistou mais également en accompagnement pour les pâtes, les raviolis.

Je l'utilise aussi en assaisonnement, mélangé à une vinaigrette pour relever une sauce salade ou sur des toast à l'apéritif en complément d'une crudité (tomates, radis...).

Le pistou ne doit pas être cuit mais mélangé à un plat chaud , juste avant de le servir : en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...Donc mélangez le aux pâtes ou à la soupe au dernier moment.

Ingrédients :

- 2 gousses d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 20 g de pignons
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

Matériel :

- Un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur

Préparation :

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(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.
- Mixer et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.

Le petit plus :

N'hésitez pas à tester d'autres mélanges et faites travailler votre imagination! La cuisine est en constante évolution n'en déplaise aux puristes...

Vous pouvez testez les mélanges suivants:

- roquette, pecorino, pistaches
- artichaut, ail, noisettes, persil
- coriandre, ail , parmesan, pignons
- etc, etc...

Ail confit

Aucun risque d'avoir mauvaise haleine avec cet ail confit alors profitez- en!

L'ail confit, comme toute conserve, a l'avantage de se conserver facilement. Confit dans l'huile son goût s'adoucit et il ne présente plus l'inconvénient d'être mal digéré. Vous pourrez l'utilisez en accompagnement de viandes (il se marie particulièrement bien avec l'agneau) mais également dans des farces ou tout simplement sur un toast avec un peu de sel de Guérande.

Je vous conseille des faire 5 à 6 têtes d'ail, voir plus, en même temps: vous aurez ainsi une petite réserve que vous garderez au frais. Si c'est la saison utilisez de l'ail nouveau, le résultat sera encore meilleur!

Ingrédients:

- 5 à 6 têtes d'ail
- 6 petites branches de thym
- sel
- poivre
- 4 dl huile d'olive

Matériel:

- bocaux de conserve
- thermomètre de cuisson (ce sera plus facile et vous évitera de frire votre ail)

Préparation:

- Ouvrir les têtes d'ail et épluchez les gousses.
- Dans une casserole déposez le thym, les gousses, sel, poivre et recouvrez à hauteur d'huile d'olive.
- Cuire à feu très doux (entre 75 et 85 °) pendant une heure. L'huile ne doit surtout pas bouillir, juste frémir. La cuisson terminée, retirez la casserole du feu et laissez refroidir.
- Égouttez les gousses et déposez les dans un bocal de conserve propre.
- A l'aide d'une passoire filtrez l'huile de cuisson et recouvrez en les gousses d'ail; refermez le bocal et conservez au frais.
- Quand vous aurez utiliser toutes les gousses, ne jetez pas l'huile! Comme elle a cuit à basse température (moins de 85°) elle n'a perdu aucune de ses qualités nutritionnelles et elle est délicieusement parfumée grâce au thym et à l'ail: vous pouvez l'utiliser en assaisonnement ou la cuisson des viandes, poissons ou légumes.

Le saviez-vous?

L'ail est utilisé depuis plus de 5 000 ans pour ses vertus médicinales . Il était largement cultivé en Egypte.

Le brossage des dents n'a aucun effet sur l'haleine d'ail. La seule façon de réduire un peu son effet (qui peut durer près de trois heures!) après le repas est de mâcher de la menthe ou des grains de café. Il peut même modifier le goût du lait maternel.

Velouté d'asperge blanches, crémeux au chèvre frais et dés de courgettes

L'asperge est l'aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium, magnésium et vitamine C.

Saviez vous que c'est parce qu'elle est récoltée à la main, qu'elle est assez chère?

La plupart d'entre nous n'en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C'est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d'asperge.

Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c'est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un plat de qualité.

Ingrédients (pour 4 personnes):

Pour le velouté:

- un kilo d'asperges blanches
- un belle noix de beurre (20 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote
- sel et poivre
- Quelques gouttes d'huile d'olive (pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre:

- 120 g de chèvre frais doux
- une petite courgette : si vous avez le choix préférez

une courgette de Nice, plus petite que les courgettes habituelles et d'un joli vert tendre. Elle est parfois vendue avec sa fleur que vous pouvez aussi préparer en beignet ou bien farcie.

- 120 g de crème fraîche liquide entière
- sel
- ciboulette

Matériel:

- un chinois
- un petit cercle
- un économe à lame oscillante

Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l'aide d'un économe à lame oscillante, épluchez les.
- Coupez les pointes (environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.
- Plongez les têtes d'asperges dans une casserole remplie d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d'asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les dans de l'eau glacée: de cette manière vous éviterez qu'elles ne continuent à cuire avec leur chaleur résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.
- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage (avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l'échalote avec le

beurre 2 mn.

- Rajoutez les queues d'asperges et de l'eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.
- Les queues d'asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d'asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les petits morceaux de fibres qu'il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.
- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

- Ciselez finement la ciboulette. Réservez.
- Lavez la courgette.
- Avec un économiseur à lame oscillante ou une mandoline faites 4 belles tranches fines de courgettes que vous réservez: elles serviront pour la décoration.
- Coupez le restant de la courgette en tous petits dés.
- Avec une fourchette écrasez et mélangez le chèvre avec la crème fraîche; ajoutez la ciboulette ciselée très finement et deux cuillerées à soupe de petits dés de courgette.
- Salez, poivrez.

Dressage:

Vous aurez besoin d'un **cercle** pour vous aider dans le dressage.

- Réchauffez le velouté de courgette.

- Posez un cercle au milieu d'une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillerée de crémeux de chèvre et tassez le bien . Retirez le cercle. Déposez dessus une fine tranche de courgette roulée sur elle même.
- Puis à l'intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.
- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d'asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d'huile d'olive dans le velouté.

C'est prêt!