

# Chapon farci aux champignons, mousseline de chou fleur (recette sous vide basse température)

Ce Chapon farci aux champignons est un délicieux et gourmand plat de fête, facile à réaliser. La cuisson basse température va lui apporter une tendreté qui va vous étonner...

Vous devez commencer la sauce la veille afin de bien la dégraisser et vous pouvez également farcir et mettre sous vide les blancs de chapon. Vous terminerez la garniture et la cuisson du chapon le jour même.



Chapon farci aux champignons, mousseline de chou fleur



Tomes 1,2,3,4

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](#)
- Pour le Tome 4, cliquez [ici](#)

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

## Matériel

- un tamis pour la farce. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



De Buyer - Tamis inox 4 Mailles Interchangeables 0.5-1-2-3 mm  
- Diamètre 21 cm - Hauteur 6 cm - 4605.21

- une corne pour passer la farce au tamis. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



patisse 2047853 Corne à 2 Cavités 12 cm

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- 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:



Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



## Ingrédients pour 6 personnes

- 4 blancs de chapon

Pour l'huile de persil à l'ail: vous pouvez la préparer la veille. Elle se conserve sans problème au frais.

- Huile de persil: une botte de persil plat, une gousse d'ail, 100 g d'huile de pépin de raisin ou d'une huile neutre, sel et poivre

Pour la farce: vous pouvez préparez la farce, farcir les blancs de chapon et les mettre sous vide la veille. Vous terminerez la cuisson le jour même (environ 30 mn en tout pour la cuisson)

- 250 g de champignons de Paris
- une grosse échalote
- un petit bouquet de persil plat
- une gousse d'ail
- 5 cl de cognac
- 150 g de blanc de poulet
- 20 g de blanc d'œuf
- 30 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour la sauce: à commencer la veille

- 4 ailes de chapon
- une carotte
- un vert de poireau
- un oignon
- 3 branches de thym frais
- une cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 5 cl de cognac et 5 cl supplémentaires
- deux feuilles de laurier

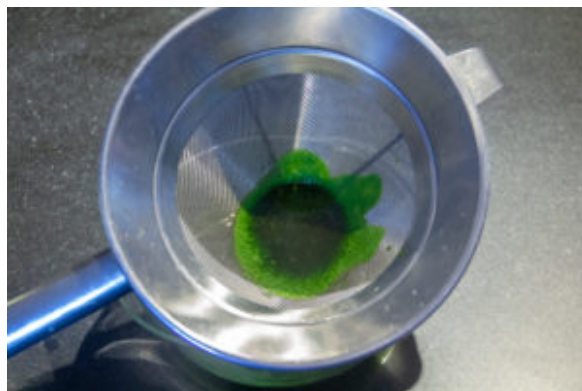
- 2 carrés de chocolat
- 30 g de beurre
- poivre du timut
- sel

Pour la garniture

- un chou fleur (environ 800 g)
- beurre (il vous en faudra 10 % du poids de chou fleur cuit à la vapeur)
- 12 têtes de champignons de Paris
- sel , poivre et une pincée de sucre

## Préparation

- Pour l'huile de persil: faites chauffer l'huile à **80°** avec les feuilles de persil et la gousse d'ail pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.



Filtrez le jus de persil

- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.





Versez le jus de persil dans une pipette et réservez

- Pour la sauce: préparez vos légumes: taillez une carotte en rondelles, coupez l'oignon en morceaux ainsi que le vert du poireau.



Préparez vos légumes

- Faites revenir les ailes dans un petite cocotte pour bien les caraméliser.



Faites revenir les ailes

dans un petite cocotte

- Ajoutez les légumes ainsi que le thym et le laurier. Poursuivez la cuisson encore quelques minutes.



Ajoutez les légumes avec le thym et le laurier

- Déglacez avec le cognac et ajoutez le concentré de tomate. Mouillez à hauteur et laissez cuire pendant 1 h 30 à tout petit feu.



Déglacez avec le cognac et ajoutez le concentré de tomate

- Puis filtrez le jus. Mettez au frais pendant 12 h. Une pellicule de gras va se former à la surface: vous allez pouvoir l'ôter avec une cuillère ou une passette pour dégraisser facilement votre jus...



Puis filtrez le jus

- Pour la farce: nettoyez et émincez finement les 250 g de champignons.



Coupez les champignons en morceaux

- Ciselez l'échalote et les feuilles de persil. Faites revenir l'échalote dans du beurre et ajoutez le persil. Râpez une gousse d'ail sur le mélange et ajoutez les champignons émincés très finement. Faites revenir les champignons. En fin de cuisson déglacez avec le cognac. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir l'échalote dans du beurre et ajoutez le persil

- Mixez très finement les 150 g de blanc de poulet avec 20 g de blanc d'œuf. Ajoutez la crème et mixez de nouveau juste pour mélanger. Salez et poivrez cette farce fine de poulet. L'idéal est de la passer au tamis si vous en possédez un pour ôter complètement tout les petits nerfs qui pourraient rester.



Mixez très finement les 150 g de blanc de poulet avec 20 g de blanc d'œuf

- Mélangez les champignons avec la farce fine de poulet.



Mélangez les champignons avec la farce fine de poulet

- Ouvrez les blancs de chapon en deux en porte feuille. Déposez la farce à l'intérieur.



Ouvrez les blancs de chapon en deux en porte feuille

- Déposez la farce à l'intérieur.



Déposez la farce à l'intérieur. de chapon farci

- Puis roulez les blancs dans du film alimentaire pour former de jolis boudins bien serrés.



Un joli boudin bien serré

- Mettez les blancs sous vide. A ce stade vous pouvez réserver au frigo et terminer la cuisson le lendemain.



Mettez les blancs sous vide

Le jour même

- On commence par la finition de la sauce: faites réduire le jus que vous avez dégraissé. Il doit vous en rester un cinquième de la quantité initiale. Ajoutez alors 5 cl de cognac, le poivre du timut et deux carrés de chocolat noir. Le chocolat va épaissir la sauce. Ôtez du feu et réservez. Juste avant de servir vous réchaufferez à feu doux et hors feu vous ajouterez 30 g de beurre.



Faites réduire le jus que vous avez dégraissé

- Pour la garniture: détaillez le chou fleur en bouquets et faites-le cuire à la vapeur. Puis mixez-le avec 10 % de son poids en beurre. Salez et poivrez. Réservez.



Mixez le chou fleur avec le beurre

- Nettoyez les têtes de champignons. Faites-les cuire dans une casserole avec une grosse noix de beurre et mouillez avec de l'eau à mi hauteur. Cuisez environ 10 mn et retournez-les. Continuez la cuisson pendant encore 8 minutes.



Mouillez les champignons avec de l'eau à mi hauteur

- Ôtez l'eau de cuisson et positionnez les champignons tête en bas dans la casserole. Ajoutez une noix de beurre, du sel et une petite pincée de sel; laissez caraméliser. Surveillez bien la cuisson pour ne pas brûler les têtes de champignons. Poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Laissez caraméliser les champignons

- Pour la cuisson des blancs de chapon: cuisez-les à l'aide de votre thermoplongeur dans un bain marie à 68° pendant 30 minutes. En fin de cuisson, juste avant de servir, vous ouvrirez le sachet et passerez les blancs dans une poêle bien chaude seulement côté peau pour donner une belle caramélisation.





Caramélisez les blancs de chapon

## Dressage

- Préchauffez vos assiettes à 70 ° dans votre four. Réchauffez vos garnitures (champignons et chou fleur). Puis découpez les blancs de chapon en grosses tranches épaisses. Comptez deux belles tranches par personne. Réservez au four à 70° juste le temps de terminer la sauce et de dresser la garniture.



Découpez les blancs de chapon en grosses tranches épaisses

- Juste avant de servir réchauffez la sauce à feu doux et hors feu vous ajoutez 30 g de beurre en fouettant jusqu'à ce que le beurre soit fondu.



Ajoutez 30 g de beurre à la sauce tout en fouettant

- Déposez une belle quenelle de purée de chou fleur que vous étirerez avec l'arrondi du dos d'une cuillère. Puis disposez deux tranches de chapon et trois têtes de champignons. Versez de la sauce par dessus ainsi que des points d'huile au persil.



Suprême de chapon farci aux champignons basse température, purée de chou fleur

▪ Et on régale aussi bien ses papilles que ses pupilles...



Suprême de chapon farci aux champignons basse température,  
purée de chou fleur