

# Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

Rien de mieux que le fenouil pour parfumer subtilement ce plat ainsi qu'à la basse température pour sublimer la chair délicate du poisson!

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide 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 – ToMon Jetpackme 1" , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Matériel

- 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

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le risotto

- 50 g de parmesan
- 500 g de fenouil
- 5 g de jus de citron
- 50 g d'échalotes
- 50 g de vin blanc sec
- 10 g d'huile d'olive
- 20 g de bouillon de volaille
- 40 g de crème liquide

- 45 g d'olives dénoyautées, coupées en morceaux
- 10 g de citron confit au sel, coupé finement
- Sel et poivre du timut

Pour le poisson

- 10 g de feuilles de coriandre fraîche
- 10 g de persil frais
- 30 g d'huile d'olive
- 15 g de vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre
- 4 morceaux de lieu noir d'environ 160 à 180 g chacun

### Préparation

- Versez 10 g de feuilles de coriandre fraîche, 10 g de persil frais, 30 g d'huile d'olive , 15 g de vinaigre balsamique blanc dans un mixeur et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez cette sauce vinaigrée.



Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

- Coupez 10 g de citron confit au sel en tout petits morceaux. Réservez.



Coupez le citron confit en petits dés

- Ciselez le fenouil en petite brunoise.



Ciselez le fenouil

- Ciselez 50 g d'échalote.



Ciselez finement les échalotes

- Placez les 50 g d'échalotes avec les 50 g de vin blanc, les 10 g d'huile d'olive et les 5 g de jus de citron dans une sauteuse. Cuisez à feu doux: les échalotes doivent être translucides.



Faites revenir l'échalote hachée

- Ajouter les 400 g de fenouil, les 20 g de bouillon de volaille. Cuisez à feu doux et au besoin rajoutez un peu de bouillon. Le fenouil doit être tendre. En fin de cuisson, ajouter les 40 g de crème, les 50 g de parmesan râpé, les olives et le citron confit. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre du timut. Réservez au chaud ( four à 60°) le temps de cuire le poisson basse température.



En fin de cuisson, ajouter les 40 g de crème, les 50 g de parmesan râpé, les olives et le citron confit

- Placez les morceaux de lieu noir dans un plat et versez un peu de sauce vinaigrée par dessus. Puis placez-les sous vide. Faites cuire le poisson sous vide au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 52° pendant 12 minutes.



### **Dressage**

- Utilisez un petit cercle pour dresser le fenouil au centre de l'assiette . Disposez le poisson par-dessus et assaisonnez avec le restant de vinaigrette. Décorez avec des petites feuilles de fenouil et des olives vertes. Versez quelques points de vinaigrette sur l'assiette.





Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)