

Mon aïoli basse température

Mon Aïoli basse température! Tout un programme de gourmandise...L'aïoli est un plat que j'affectionne particulièrement. Et pas seulement parce que je suis originaire du sud de la France! C'est un plat très goûteux, facile à faire qui convient parfaitement aux grandes réunions de famille ou de copains car on peut le préparer en grande partie la veille: donc le jour J, il ne reste que très peu de travail à effectuer et on profite pleinement de ses invités.

Je vous en propose bien sûr une version basse température qui va comme d'habitude en sublimer les saveurs et vous obtiendrez des légumes parfaitement cuits, à la fois fermes mais parfaitement cuits et savoureux ainsi qu'un poisson bien parfumé. Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

Commencez la recette la veille : il vous faut en effet congeler le fumet de poisson. Les légumes peuvent être également préparés la veille, de même que la sauce aïoli. Vous pouvez aussi préparer les chips d'encre de seiche par avance et les réserver dans une boîte hermétique. Mettez le poisson sous vide la veille mais cuisez-le juste avant de servir...Un peu avant le service n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes de présentation au four à 70° en même temps que vous réchaufferez vos légumes cuits sous vide la veille.



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.



Mon aïoli basse température

Ingrédients pour Mon aïoli basse

température (4 personnes)

- 800 g de dos de cabillaud
- 4 carottes
- 5 pommes de terre
- un petit brocoli
- une courgette
- 20 cl de fumet de poisson
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive

Pour la sauce aioli

- 50 g de pommes de terre cuites
- une ou deux gousses d'ail cru (selon votre goût...)
- 4 gousses d'ail cuites (celles que vous aurez fait cuire avec les pommes de terre)
- 2 jaunes d'oeuf
- 20 cl d'une très bonne huile d'olive
- sel et poivre

Pour les chips d'encre de seiche

- 4 g d'encre de seiche
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 20 g de blanc d'œuf

Matériel

Pour plus d'informations 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]

- 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**"



Home de Multivac

- 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 Cuiser 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

Préparation

Pour la garniture

- Préparez 20 cl de fumet de poisson maison ou utilisez du fumet du commerce. Congelez ces 20 cl de fumet: il faut absolument congeler le fumet pour lui éviter d'être aspiré par votre machine sous vide lorsque vous mettez

les sachets de cuisson sous vide...



Congelez ces 20 cl de fumet

- Épluchez et dégermez les 4 gousses d'ail. Coupez-les en deux.



Épluchez et dégermez les 4 gousses d'ail

- Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en tronçons d'environ deux centimètres.



Coupez les pommes de terre en tronçons d'environ deux centimètres

- Versez une cuillerée d'huile d'olive et une bonne pincée de sel dans un grand bol avec les tronçons de pommes de terre. Mélangez bien.



Versez deux cuillerées d'huile d'olive et une bonne pincée de sel dans un grand bol avec les tronçons de pommes de terre

- Mettez les pommes de terre sous vide avec la moitié du fumet de poisson congelé, une pincée de poivre et les 4 gousses d'ail. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure à 90°. A la fin de la cuisson plongez le sac dans l'eau froide. Réservez.



Mettez les pommes de terre
sous vide

- Épluchez les carottes. Mettez-les sous vide avec un quart du fumet de poisson congelé, une petite noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Réservez: vous allez préparer les courgettes et vous cuirez courgettes et carottes en même temps.



Mettez les carottes sous
vide

- Coupez la courgette en quatre et à l'aide d'une cuillère ou d'un évideur ôtez le cœur qui contient les graines: elles n'ont pas d'intérêt ni gustatif, ni diététique et vont rendre beaucoup d'eau à la cuisson.



Coupez la courgette en quatre

- Coupez la courgette en morceaux.



Coupez la courgette en morceaux

- Mettre la courgette sous vide avec le dernier quart de fumet de poisson congelé, une noix de beurre, sel et poivre. Cuire ensemble le sachet de courgette et celui de carotte au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant 1 heure. A la fin de la cuisson plongez les sacs dans l'eau froide.



Mettre la courgette sous vide

- Détaillez le brocoli en petites sommités. Puis cuisez-le à la vapeur pendant 20 mn. Le brocoli est le seul élément qui ne sera pas cuit basse température. En effet il sera écrasé lors de la mise sous vide...Il vaut mieux opter pour une cuisson traditionnelle pour ce légume.
- Quand tous les légumes sont cuits disposez-les dans un plat. Vous les réchaufferez au four à 80° pendant 30 mn avant de servir. N'oubliez pas de mettre de côtés les gousses d'ail cuites avec les pommes de terre pour la confection de votre sauce aïoli.

Pour les chips d'encre de seiche

- Dans un bol mélangez bien tous les ingrédients de la tuile.



Dans un bol mélangez bien tous les ingrédients de la tuile

- A l'aide d'une spatule étalez finement la pâte sur une surface non adhésive. Et enfournez à 170° pendant 15 minutes.



A l'aide d'une spatule étalez finement la pâte sur une surface non adhésive

- La tuile est prête: elle se détache facilement. Attendez qu'elle soit refroidie pour la casser en morceaux; réservez-la dans une boîte hermétique.



La tuile est prête: elle se détache facilement

Pour la sauce **aïoli**

- Dans un mortier écrasez **vraiment finement** 50 g de pommes de terre cuites, les quatre gousses d'ail (cuites avec les pommes de terre), une ou deux gousses d'ail crues: le mélange doit être bien homogène.



Le mélange doit être bien homogène

- Puis ajoutez les jaunes d'œuf. Incorporez alors l'huile d'olive: au début commencez par un filet très fin puis au fur et à mesure que la mayonnaise prend vous pouvez augmenter le filet. Assaisonnez en sel et poivre selon votre goût. Vous pouvez ajouter un peu de moutarde si vous le désirez mais elle ne fait pas partie de la recette traditionnelle...Réservez au frais.



Montez comme une mayonnaise

Pour le cabillaud

- Badigeonnez le cabillaud avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.



Tronçonnez le filet de cabillaud

- Mettez les morceaux de cabillaud sous vide. Vous pouvez effectuer cette opération la veille et réserver le sachet au frigo; vous cuirez le poisson le jour même juste avant de servir (la cuisson est de 20 minutes à 54° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur).



Mettre le cabillaud sous vide

Dressage

- Réchaufferez les légumes au four à couvert à 70° pendant 30 mn avant de servir. Préchauffez également vos assiettes à la même température. Disposez les légumes et le poisson préalablement détaillé dans les assiettes individuelles. Ajoutez les chips d'encre de seiche et pochez des points d'aïoli sur le tout.



Mon aioli basse température



Mon aioli basse température



Mon aïoli basse température