Pain de sole brioché croustillant et ses petits légumes au beurre blanc de Yannick Alleno

On ne présente plus Yannick Alleno, un de nos chefs les plus réputés à l'étranger (trois étoiles excusez du peu!). Lors de son passage à l'émission Top chef 2015 ce maestro des fourneaux nous a présenté un pain de sole qui m'avait vraiment donné l'eau à la bouche. Quelle bonheur d'en découvrir la recette dans son magasine Yam de ce mois ci!

Et après un petit tour chez mon poissonnier voici cette petite perle qui va ravir vos papilles! Elle est un peu technique mais le résultat vaut vraiment le détour.

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.

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

Pain de sole brioché croustillant et ses petits légumes au beurre blanc

Ingrédients (6 personnes)

<u>Pour le pain de sole</u>

- 750 g de filets de sole (demandez à votre poissonnier les chutes et parures de poissons plats pour le fumet de poisson: soles, turbot, barbue…)
- 180 g de jaune d'œuf
- 8 g de sel
- 375 g de beurre pommade (ramolli)
- 375 de crème fraîche liquide entière
- tranches de pain de mie sans croûte

Ingrédients

Pour la sauce:

Il va vous falloir réaliser un fumet de poisson. Si vous n’avez pas le temps vous pouvez utiliser un fumet du commerce (rayon bouillon cube): ce sera malgré tout un peu moins goûteux qu’avec un fumet maison…Le fumet de poisson va servir à monter la sauce au beurre beurre blanc. Vous allez obtenir plus de fumet qu’il ne vous en faut pour la recette. N’hésitez pas à le congeler: il sera tout prêt pour la prochaine fois!

- 500 g de parure de poisson (tête, arrête centrale, la queue et petits morceaux de chair…mais pas les viscères)
- 1 dl de vin blanc
- 1/2 litre d’eau
- un oignon
- un blanc de poireau
- 5 champignons de Paris
- une branche de thym
- quelques grains de poivre

Ingrédients

Pour le beurre blanc:

- 40 g de fumet de poisson
- 60 grammes d’échalote
- une petite botte de cresson
- 25 g de vinaigre
- 250 g de beurre **froid et coupé en petits morceaux**

Pour la garniture

- des minis légumes si vous en trouvez ou des asperges, champignons, oignons jeunes… à votre goût
- beurre

Il suffit de préparer les légumes : les peler et bien nettoyer la base près des feuilles. Puis les faire cuire dans un peu d’eau et du beurre jusqu’à ce qu’ils soient bien fondants. Aujourd’hui j’ai choisi des mini asperges et des champignons

de Paris.

Matériel:

Vous pouvez cuire votre pain de sole au four basse température, à la vapeur ou opter pour une cuisson sous vide basse température avec thermoplongeur.

- 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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Aicok Cuiseur 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

Il vous faut également un tamis. Si vous n’en avez pas un moulin à légume et sa grille fine fera l’affaire.

moulin à légume

Tamis

Préparation:

<u>Pour le pain de sole</u>

Vous pouvez le préparer la veille.

- Mixez les filets de sole.

Mixez les filets de sole

- Passez la chair mixée au tamis ou au moulin à légume: c’est une opération qu’il ne faut pas négliger car vous ôterez ainsi toutes les petits filaments qui restent dans le poisson mixé. La finesse de la préparation n’en sera que meilleure. Remettez le poisson au froid 15 mn.

Passez la chair de poisson au tamis

- Dans un bol froid (mettez le au frigo 15 mn avant ou faites un bain marie froid avec de l’eau et des glaçons dans lequel vous le plongerez) ajoutez les jaunes d’œuf et mélangez bien.

Ajoutez les jaunes d'œufs à la chair de poisson et mélangez bien

- Puis rajoutez le beurre pommade (ramolli) et le sel et mélangez bien.

Puis rajoutez le beurre pommade

- Terminez par la crème et mélangez bien.

- Mettez la préparation dans une poche à douille et réservez au frais.

Mettez la préparation dans une poche à douille

- A l’aide d’un rouleau à pâtisserie aplatissez les tranches de pain de mie une à une: elles seront ainsi plus fines.

Aplatissez les tranches de pain

- Filmez le fond de votre terrine avec un film alimentaire.

Filmez votre terrine

- Découpez les tranches de pain à la taille des cotés de votre terrine. Il faudra peut être deux tranches pour faire toute la longueur ou le fond de la terrine: ajustez les bien. Tapissez les bords de la terrine de tranches de pain de mie.

- Puis déposez la farce dans la terrine à l’aide de la

poche à douille.

- Puis terminez par une couche de pain de mie pour la fermer comme un sarcophage.

Puis terminez par une couche de pain

- Rabattez les cotés du film alimentaire sur le dessus de la terrine. Emballez la bien.

Rabattez les cotés du film alimentaire

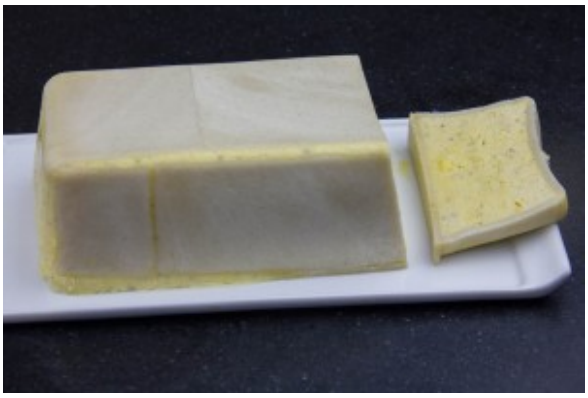
- Pour la cuisson vous avez plusieurs options selon votre équipement:

-Four classique: au bain marie à 85° pendant 45 mn

-Four vapeur: 85° pendant 45 mn

-Sous vide basse température: mettez la terrine sous vide et cuire à 85° pendant 45 mn.

- La cuisson terminée mettre au frais. Démoulez la terrine quand elle est complètement refroidie. Vous pourrez alors taillez le pain de sole en tranches d’un centimètre d’épaisseur. Vous devrez poêler les tranches juste avant de servir (voir plus bas).



Taillez le pain de sole en tranches d’un centimètre

Pour le fumet de poisson:

- Coupez et nettoyez le poireau.

Coupez et nettoyer le poireau

- Ôtez le pied de 4 ou 5 champignons. Nettoyez et coupez les champignons en tranches.

Nettoyez et coupez les champignons

- Pelez et tranchez grossièrement l’oignon.

Emincez les oignons.

- Coupez les parures de poissons en morceaux.
- Faire fondre un peu de beurre dans une casserole. Ajoutez les parures. Cuire quelques minutes sans coloration. Ajoutez l’oignon, le poireau, les champignons, le thym et quelques grains de poivre.

Démarrez le fumé de poisson

- Mouillez avec le vin blanc et l’eau et cuire à frémissements pendant 25 mn.

Cuire à frémissements

- Filtrez. Le fumet de poisson est prêt. Réservez au frais.

Filtrez

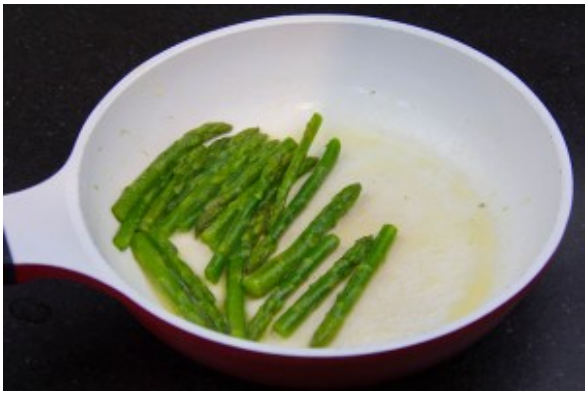
Vous avez obtenu plus de fumet qu'il ne vous en faut pour la recette: n'hésitez pas à le congeler: il sera tout prêt pour la prochaine fois!

Pour les légumes:

- Cuire les asperges à la vapeur: elles doivent être encore un peu croquantes.

Cuire les asperges à la vapeur

- Passez les dans une poêle avec un peu de beurre. Réservez.



Passez les dans une poêle avec un peu de beurre

- Nettoyez et coupez le reste des champignons en trois morceaux.

Coupez les champignons en trois

- Les faire revenir avec un peu de beurre et une échalote émincée. Salez qu’en fin de cuisson: si vous salez les champignons en début de cuisson ils rendront de l’eau. Réservez.

Faire revenir les champignons avec un peu de beurre

- Coupez le cresson en lanières: vous allez en avoir besoin pour le beurre blanc, à monter au dernier moment.

Coupez le cresson en lanières

Toute les préparations sont prêtes.

Les deux dernières préparations sont à effectuer au dernier moment en particulier le beurre blanc qui est une sauce délicate **qui ne souffre pas d'être réchauffée.**

Chauffez votre four à 80°.

- Après avoir tranché le pain de sole, colorez à l'huile d'olive les tranches **côté pain de mie**. Réservez au fur et à mesure dans le four à 80°.

Colorez à l’huile d’olive les tranches côté pain de mie

<u>Pour la sauce au beurre blanc</u>: **<u>à monter au dernier moment</u>**

- Coupez le beurre en petits morceaux (taille d’une noix).

Coupez le beurre en morceaux

- Épluchez l’échalote et coupez la en fine brunoise (petits cubes). Il vous en faut 60 g.

Taillez l’échalote en tous petits dés

- Versez l’échalote émincée dans une casserole avec le fumet (40 g), le vinaigre (25 g). Laissez réduire à sec (il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler).

- Haussez alors le feu pour maintenir une légère ébullition et ajouter le beurre par petits morceaux au

fur et à mesure sans **jamais arrêter de fouetter vigoureusement.** Dés que le dernier morceau de beurre a fondu retirez du feu.

Ajouter le beurre par petits morceaux

- Vous pouvez soit passer la sauce pour retirer les échalotes, soit les garder. Personnellement j'aime beaucoup l'échalote alors je mixe le tout et je réserve dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche.
- Ajoutez le cresson.

Beurre blanc

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc:

Dressage:

- Réchauffez les asperges et les champignons.
- Coupez chaque tranche de pain de sole en deux.

Coupez chaque tranche de pain de sole en deux

- Dressez les tranches en décalé et debout dans l’assiette.

Dressez les tranches dans l’assiette

- Puis disposez harmonieusement les asperges et champignons devant les tranches de pain de sole

Puis disposez harmonieusement les asperges et champignons devant les tranches de pain de sole

- Terminez en dressant la sauce au beurre blanc

Terminez en dressant la sauce au beurre blanc

Vous n’avez plus qu’à déguster…