

Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir

Aujourd'hui je vous propose une belle entrée basse température tout en fraîcheur , croquante et fruitée: Voici mes Pétales de cabillaud, fenouil, pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir. C'est un plat équilibré, diététique et qui saura égayer vos petites papilles par un beau soir d'été!



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



Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- 750 g de dos de cabillaud
- une pomme Granny
- une poire
- un fenouil (une moitié pour la marinade du cabillaud et l'autre moitié pour la garniture)
- huile d'olive et fleur de sel pour le dressage

Pour la garniture

- une pomme Granny (donc deux pommes en tout)
- le demi fenouil restant
- sel et poivre du timut
- une excellente huile d'olive bien parfumée

Pour les ravioles de pomme de terre

- une grosse pomme de terre à chair ferme
- 3 dl de bouillon de légumes
- deux gousses d'ail noir: l'ail noir est difficile à trouver. Il est réalisé à partir de gousses d'ail frais mûries une trentaine de jours à 80°. Cela leur donne une saveur caramélisée, non piquante qui rappelle un peu le vinaigre balsamique en beaucoup plus doux. Vous pouvez en acheter sur le site « L'île aux épices » en cliquant [ici](#).



Ail noir

Pour la sauce

- une grosse cuillerée de mayonnaise maison
- la réduction de la marinade du cabillaud

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus du fenouil, de la poire et de la pomme. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous



Philips Centrifugeuse - 500W, 1.5L, Appli Recettes NutriU, Nettoyage Rapide (HR1832/00)

Pour la cuisson sous vide basse température

- du flm alimentaire
- 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 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

Préparation

Pour la garniture

- Coupez le fenouil en deux parts; réservez-en une demi pour en extraire le jus (voir plus bas). taillez-le demi fenouil en toute petite brunoise (en tout petits dés). Gardez bien les petites feuilles du fenouil: elles vous

serviront pour le dressage.



Coupez le fenouil en petite brunoise donc en petits dés

- Faites de même avec la pomme.



Coupez la pomme en très fine brunoise

- Mélangez les brunoises de pommes et de fenouil. Assaisonnez avec l'huile d'olive ,sel et le poivre du timut. Réservez.



Mélangez les brunoises de pommes et de fenouil

Pour les ravioles

- Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines tranches (2 mm maximum). Prévoyez 6 tranches par personne. Si vous avez une mandoline utilisez-la pour obtenir une belle régularité d'épaisseur.



Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines tranches

- Facultatif: utilisez un emporte pièce pour tailler vos tranches de manière à ce qu'elles aient toutes le même diamètre.



Utilisez un emporte pièce
pour tailler vos tranches

- Faites cuire les tranches de pomme de terre dans le bouillon de légume pendant environ 2 mn : les tranches doivent être cuites mais rester un peu croquantes.



Faites cuire les tranches de
pomme de terre dans le
bouillon de légume

- Au bout de 2 mn de cuisson prélevez les tranches à l'aide d'une écumoire: ne versez pas l'eau et les tranches dans une passoire car vous casserez à coup sûr les tranches de pommes de terre, d'où l'utilité de l'écumoire. Trempez tout de suite les tranches dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.



Prélevez les tranches à l'aide d'une écumoire

- Puis disposez les tranches sur un chiffon propre. Essuyez-les soigneusement pour ôter l'eau qui les entoure.



Puis disposez les tranches sur un chiffon propre

- Ouvrez deux gousses d'ail noir et prélevez-en l'intérieur.



Ouvrez deux gousses d'ail noir et prélevez-en l'intérieur

- Écrasez l'ail noir dans un petit bol. Ajoutez un peu d'huile d'olive pour obtenir une pâte lisse. Rectifiez l'assaisonnement.



Écrasez l'ail dans un petit bol

- Disposez une petite noix d'ail noir sur **la moitié** des tranches de pommes de terre et recouvrez avec les autres tranches. Réservez.



Disposez une petite noix d'ail noir sur la moitié des tranches

Pour le cabillaud

- Découpez le dos de cabillaud en 4 portions.



Découpez le dos de cabillaud
en 4 portions

- Utilisez votre centrifugeuse pour extraire le jus de la pomme, de la poire et du demi fenouil restant.



Extraire le jus de la pomme,
de la poire et d'un 1/2
fenouil

- Faites mariner les morceaux de cabillaud pendant deux heures au frais dans le jus que vous avez extrait.



Faites mariner les morceaux de cabillaud dans le jus

- Sortez le poisson de la marinade. **Surtout ne jetez pas la marinade et réservez-la!** Emballez chaque morceau dans du film alimentaire pour en faire de jolis petits boudins bien serrés.



Emballez chaque morceau de cabillaud dans du film alimentaire

- Mettez les boudins de poisson sous vide et faites-les cuire pendant 20 mn à 52° à l'aide de votre thermoplongeur.



Mettez les boudins de poisson sous vide

Pour la sauce

- Versez le jus de la marinade dans une casserole.



Versez le jus de la marinade dans une casserole

- Au fur et à mesure de la cuisson écumez régulièrement.



Au fur et à mesure de la

cuisson écumez régulièrement

- Puis à mi-cuisson filtrez le jus pour enlever les dernières petites particules.



Puis à mi-cuisson filtrez le jus pour enlever les dernières petites particules

- Remettez sur le feu et faites réduire presque à glace.



Remettez sur le feu et faites réduire presque à glace

- Laissez refroidir la réduction à température ambiante: c'est important car si vous intégrez la mayonnaise alors que la réduction est encore chaude, la mayonnaise va redevenir de l'huile...Mélangez la réduction avec deux cuillerées à soupe de mayonnaise maison.



Mélangez le tout avec deux cuillérées à soupe de mayonnaise maison

- Versez la sauce dans une pipette (type Lekué comme sur la photo) ou une petite poche à douille et réservez au frais en attendant le dressage.



Pipette Lekué

Finition et dressage

- A la fin de la cuisson sortez le cabillaud du sachet. Détaillez-le en petites pétales.



Détaillez le cabillaud en petites pétales

Il ne reste plus qu'à dresser:

Disposez la garniture fenouil et pomme en arc de cercle et posez les pétales de cabillaud par dessus. Versez un petit filet d'huile d'olive sur les pétales et assaisonnez avec un peu de fleur de sel. Décorez avec les feuilles de fenouil. Disposez les ravioles à l'ail noir et pochez des points de mayonnaise. Dégustez et régalez-vous avec ce plat tout en fraîcheur!



Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir



Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir



Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir