

Agneau et sa crème d'ail (recette basse température version traditionnelle et version Thermomix TM6)

L'agneau se prête particulièrement bien à la basse température et vous allez déguster une viande dont la tendreté vous étonnera! Je l'accompagne d'une crème à l'ail qui est toute en douceur car l'ail perd de sa puissance de par sa cuisson dans la crème...

Cette recette basse température peut se réaliser à l'aide de votre thermoplongeur mais également si vous possédez un Thermomix TM6 car cet appareil possède maintenant cette fonctionnalité très intéressante!

Vous ne connaissez pas encore le TM6 et vous habitez en Belgique? Contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite de ce robot époustouflant , très facile d'utilisation et que l'on retrouve dans toutes les cuisines des grands chefs étoilés:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.



Agneau et sa crème d'ail (Recette TM6, cuisson sous vide)u



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" ,"Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4" et enfin "Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5".

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](#)

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

- Et mon tout dernier livre « Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi »

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 [ici](#).



Ingrédients pour 4 personnes

Pour la crème d'ail

- 180 g de gousses d'ail épluchées
- 180 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour l'agneau

- 2 beaux filets d'agneau
- huile d'olive
- des branches de thym frais
- sel (10 g/kilo) et poivre

Préparation

- Mettez les gousses d'ail et la crème dans une casserole. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que l'ail soit bien tendre (piquez une gousse avec la pointe d'un couteau pour vous en assurer).



Faites chauffer la crème
avec les gousses d'ail

- Égouttez et mixez finement les gousses d'ail. Au besoin renouvelez l'opération en rajoutant un peu de crème de la cuisson pour obtenir une texture onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement. Votre crème d'ail est prête. Salez et poivrez. Réservez la crème.



Agneau basse température et
sa crème d'ail (Recette
Thermomix)

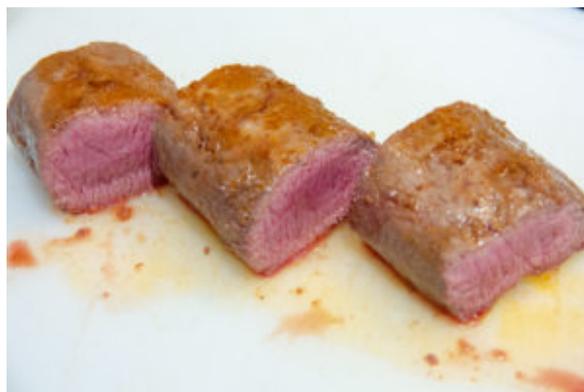
- Versez un filet d'huile d'olive sur les filets d'agneau et ajoutez quelques branches de thym. Salez et poivrez. Filmez les filets avec du film alimentaire (cela évitera à votre sous videuse d'aspirer l'huile si vous ne possédez pas de sous videuse type « Home » de Multivac) et mettez la viande sous vide. Cuisez au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur pendant 20 minutes à 58° ou 20 minutes à l'aide de votre TM6 en mode sous vide à

58° en n'oubliant pas d'insérer auparavant le disque cuisson spécial pour la cuisson basse température (à commander en cliquant ici – pour la zone Benelux-) et en remplissant le bol d'eau (la sachet de viande doit être complètement immergé).



Agneau et sa crème d'ail
(Recette TM6, cuisson sous
vide)u

- Faites revenir les filets dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive juste pour les colorer (30 secondes de chaque côté). Puis coupez les filets en gros tronçons.



Coupez chaque filet d'agneau
en morceaux

Dressage

- Sortez la viande du sachet et servez avec la crème d'ail.



Agneau et sa crème d'ail (Recette TM6, cuisson sous vide)

Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse

température)

Bientôt Pâques et son traditionnel gigot d'agneau. Pour l'occasion voici une Épaule d'agneau confite à la provençale. cuite basse température. Ce plat se commence la veille car l'agneau doit cuire 12 heures à basse température, ce qui lui amènera une tendreté exceptionnelle. Vous pouvez également préparer la sauce et la garniture la veille: vous n'aurez plus qu'à ramener la viande à température le jour même et réchauffer la garniture et la sauce...Donc beaucoup plus de temps pour profiter pleinement de vos invités ou votre famille.

Comme tous les éléments cuisent basse température n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70 ° dans votre four. Cela permettra de servir votre plat à bonne température: il refroidira moins vite.

Pour plus d'informations sur la cuisson 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 – 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.



Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse température)

Ingrédients pour l'Épaule d'agneau à la provençale (8 personnes)

Pour l'épaule

- une épaule d'agneau coupée en tranches d'environ 2 kg 5: l'os représente environ 20 à 25% du poids. Donc il vous restera environ 2 kg de viande
- deux cuillerées à soupe de tapenade
- deux cuillerées à soupe de tomates confites mixées finement. Pour la recette maison cliquez [ici](#).
- une branche de romarin

- huile d'olive
- un peu de parmesan râpé

Pour la garniture

- un poivron jaune
- un poivron rouge
- un oignon blanc
- sel, poivre
- des olives noires et vertes

Pour les pommes de terre

- 10 pommes de terre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de vin blanc
- du thym frais
- sel

Pour la sauce

- un poivron rouge
- un oignon rouge
- une gousse d'ail
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique (choisissez-en un bon, bien sirupeux)
- 15 cl de vin blanc
- sel, poivre

Pour le dressage

- quelques tomates confites à l'huile. Pour la recette cliquez [ici](#).
- quelques feuilles de basilic

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

- des cercles de présentation (rond ou carrés ou rectangulaires, selon votre choix). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



AGDLLYD Emporte-pièces, Cercles de présentation, Lot de 4 Emporte-Pièces Ronds Avec Poussoir En Acier Inoxydable De Haute Qualité

- 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**"



Préparation

Pour la viande: on la prépare et on la cuit la veille (par exemple cuisez-la pendant la nuit précédant le jour où vous allez la servir)

- Ciselez les feuilles de romarin.



Ciselez les feuilles de romarin

- Mélangez la tapenade, la purée de tomates confites, le romarin avec deux ou trois cuillerées à soupe d'huile d'olive.



Mélangez la tapenade, la purée de tomates confites, le romarin

- Badigeonnez les tranches d'épaule avec ce mélange.



Badigeonnez les tranches d'épaule avec ce mélange

- Mettez l'agneau sous vide et cuisez-le pendant 12 heures à 62°.



Mettez l'agneau sous vide et cuisez-la pendant 12 heures à 62°.

Quand la viande est cuite deux possibilités:

-soit vous l'utilisez de suite: dans ce cas sortez la viande du sachet et effilochez-la. Mélanger-la bien à la sauce qui reste dans le sachet et réservez au chaud dans le four à 65° le temps du dressage.

-soit vous ne la servez pas immédiatement: dans ce cas plongez le sachet dans de l'eau bien froide pendant 15 mn et réservez au frais. Vous le replongerez dans le bain marie avec le thermoplongeur à 62° pendant 40 mn pour ramener la viande à température avant de l'effilocher. Puis comme précédemment

mélanger-la bien à la sauce qui reste dans le sachet et réservez au chaud dans le four à 65° le temps du dressage.

Pour la sauce

- Épluchez et ciselez l'oignon blanc en petite brunoise.



Épluchez et ciselez un oignon

- Coupez le poivron rouge en brunoise.



Coupez le poivron en brunoise

- Faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Puis ajoutez le poivron rouge émincé et la gousse d'ail râpée.



Faites revenir l'oignon et le poivron

- Ajoutez 15 cl de vin blanc et une cuillerée à café de vinaigre balsamique. Laissez compoter doucement jusqu'à ce que l'ensemble soit bien tendre. Salez et poivrez.



Ajoutez 15 cl de vin blanc et une cuillerée à café de vinaigre balsamique

- Mixez finement l'ensemble, rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez finement l'ensemble et réservez

Pour la garniture

- Ciselez l'oignon rouge en fine brunoise.



Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise

- Coupez le poivron rouge et le jaune en brunoise.



Coupez le poivron rouge et
le jaune en brunoise

- Faites revenir le poivron jaune , le poivron rouge et l'oignon rouge avec de l'huile d'olive. Laissez compoter doucement jusqu'à ce que l'ensemble soit bien tendre; salez et poivrez.



Faites revenir le poivron
jaune , le poivron rouge et
l'oignon rouge avec de
l'huile d'olive

- Je sers cette épaule accompagnée des pommes de terre au four en plus des poivrons: lavez bien les pommes de terre; ne les épluchez pas. Coupez-les en quatre et versez-les dans un grand plat avec le vin blanc , l'huile d'olive, le thym; salez et mélangez bien. Enfournez à 185° pendant 45 mn. Remuez de temps à autre les pommes de terre.



Remuez de temps à autre les
pommes de terre

Dressage

- Effilochez la viande et ajoutez-y un peu de parmesan râpé.



Effilochez la viande
d'agneau

- Dressez la viande effilochée dans le petit emporte
pièce. Puis disposez la garniture de poivron tout
autour.



Dressez la viande effilochée dans le petit emporte pièce

- Tracez des petites bandes de coulis de poivron à l'aide d'une pipette dans le sens où vous le désirez. Puis à l'aide d'un peigne de cuisine tracez des piques.



Tracez des petites bandes de coulis à l'aide d'une pipette

- Puis déposez quelques pommes de terre et olives. Puis décorez avec des pousses de basilic et des tomates confites. C'est prêt!



Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse température)

Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

Vous cherchez une recette pour se réchauffer autour d'une grande tablée en famille ou entre amis... Quoi de mieux qu'un tajine d'agneau abricots et pruneaux bien tendre grâce à la cuisson basse température et délicieusement parfumé aux

fruits secs?



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.



Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

Ingrédients pour un tajine d'agneau abricots et pruneaux : 7 à 8 personnes

- 1200 g d'épaule d'agneau coupée en gros dés de 3 cm de côté
- 20 pruneaux secs dénoyautés
- 20 abricots secs
- 100 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de « 4 épices » ou d'épices à tajine
- un gros oignon blanc
- une cuillerée à café de gingembre en poudre
- une cuillerée à café de cannelle
- une pincée de safran
- deux gousses d'ail

- quelques grains de poivre
- huile olive
- 30 cl de fond de volaille: **il faut impérativement congeler votre fond de volaille dans un bac à glaçons.** En effet si vous le laissez liquide il sera alors aspiré par la machine à mise sous vide.
- quelques feuilles de menthe fraîche

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]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi 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"**



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 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

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

N'oubliez pas de congeler votre fond de volaille la veille.

Préparez la marinade:

- Coupez l'oignon en lamelles.



Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Dans un grand plat versez les oignons, le gingembre, les « 4 épices », la cannelle, le safran ainsi que quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive et râpez deux gousses d'ail sur le mélange.



Préparez la marinade

- Ajoutez les cubes d'agneau et bien mélanger. Recouvrez de film alimentaire et placez le plat au frais pendant trois heures.



Ajoutez la viande à la marinade

- Sortir la viande du frigo et laissez-la reposer à température ambiante 1/2 heure. Puis faites revenir la viande rapidement dans une grande poêle juste pour la colorer. Attention: les morceaux de viande ne doivent pas se chevaucher. Il vaut mieux cuire en deux ou trois fois votre viande plutôt que d'en avoir de trop dans la poêle.



Faire revenir les morceaux d'agneau à la poêle

- A la fin de la cuisson réservez la viande dans un grand plat (avec le jus que la cuisson a rendu) et ajoutez-y les abricots et les pruneaux. **Remettez au frais**: il est préférable de mettre sous vide les aliments quand ils sont froids. **Pourquoi?** Quand un aliment est encore chaud, il continue à émettre de la vapeur qui va envahir

vosre sachet sous vide et créer de l'air à l'intérieur du sachet, ce qui est à l'inverse du but recherché..



Ajoutez les abricots et les pruneaux

- Quand la viande est refroidie mettez-la alors sous vide avec les glaçons de fond de volaille.



Mettre sous vide

- Cuire à 58° pendant 35 mn.



Anova sous vide circulator

- Pendant la cuisson de la viande faites torréfier les amandes au four (200° environ 8 mn).



Grillez les amandes au four

- Puis ciselez quelques feuilles de menthe; réservez-en quelques unes entières pour la présentation.



Ciselez la menthe

Dressage

- Ouvrez le sachet de viande et disposez-la dans un joli plat. Agrémentez le tout d' amandes grillées et de feuilles de menthe. Vous n'avez plus qu'à déguster. En accompagnement je sers souvent ce plat avec soit de la graine de couscous ou quelques pommes de terre cuites à l'anglaise dans un bouillon de légume et accompagnées d'une compotée d'oignons. Pour savoir comment réaliser rapidement une compotée d'oignon cliquez [ici](#).



Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

Bientôt Pâques et son traditionnel gigot d'agneau...En rangeant les vieux livres et magazines de cuisine de ma mère je viens de retrouver une recette de gigot à l'indienne que j'aimais particulièrement. Je l'ai réactualisée et adaptée à la cuisson sous vide basse température qui lui confère une concentration de goût et une tendreté qui raviront vos papilles. Le gigot marine pendant 24 à 48 h sous vide dans une marinade d'inspiration indienne à base d'épices et de raisins secs qui lui confère des arômes extraordinaires et je le cuis 17 heures à 59 ° pour qu'il soit bien confit... Un pur bonheur! Si vous

n'êtes pas équipé pour ce type de cuisson je vous propose également une alternative plus traditionnelle au four.

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 – 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.



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

Ingrédients pour un Gigot d'agneau à l'indienne (6 personnes)

- un gigot d'agneau de 1 kg 400 désossé
- quelques feuilles de menthe

Pour la marinade

- 50 g de raisins secs
- 20 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail
- une demi cuillerée à café de cardamome en poudre
- une demi cuillerée à café de cannelle en poudre
- 2 clous de girofle
- 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- 1 cuillerée à café de curcuma en poudre

- un citron jaune: il vous faudra le zeste râpé et le jus
- un yaourt
- 1 cuillerée à café de miel
- quelques pistils de safran

Pour les légumes en garniture:

La cuisine indienne est très généreuse et le plat principal est souvent accompagné de plusieurs garnitures. Je vous propose donc de réaliser une purée d'aubergine, des lentilles corail, des échalotes confites au thym, des pois chiches aux oignons rouges et des pommes de terre vapeur sauce tomate au fenouil... Je ne détaille pas ces recettes en photos mais voici un résumé de leur réalisation:

- Pour la purée d'aubergine: coupez trois aubergines en deux dans le sens de la longueur; réservez une demi aubergine de côté. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sel , poivre et d'origan. Enfournez les demi aubergines à 180° pendant une heure. A la fin de la cuisson prélevez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère. Mixez la chair des aubergines finement. Rectifiez l'assaisonnement. Coupez la demi aubergine restante en petits dés et les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, sel et poivre. Quand les dés sont bien tendres mélangez-les à la purée d'aubergine. Réservez.
- Pour les pommes de terre: pelez et cuisez les pommes de terre (à chair ferme) à la vapeur. Puis passez-les à la poêle avec un peu d'huile pour les dorer puis rajoutez quelques cuillerées de sauce tomate maison (pour la recette de la sauce tomate maison cliquez ici) et des graines de fenouil. Réservez.
- Pour les pois chiches: j'utilise des pois chiches en boîte. Égouttez les pois chiches. Mixez-en 40 g avec un demi décilitre de lait de coco. Faites revenir un oignon

rouge découpé en fines lamelle à la poêle avec un peu de curry. Puis ajoutez les pois chiches entiers et les pois chiches en purée, salez et poivrez. Réservez.

- Pour les lentilles corail: rincez les lentilles et les faire cuire dans quatre fois leur volume d'eau avec un peu de sel et du curcuma. Amenez à ébullition puis réduisez le feu et couvrez. Laissez mijoter environ 15 mn. Parallèlement faites chauffer une cuillerée à café de graines de cumin avec un peu de ghee (beurre clarifié). Quand elles commencent à crépiter ajoutez une gousse d'ail réduite en purée puis ajoutez les lentilles égouttées. Mélangez bien et réservez.
- Pour les échalotes confites: épluchez une douzaine d'échalotes. Les mettre dans un petit plat avec une noix de beurre et 15 cl de fond de veau, du thym frais et du sel; faites-les cuire au four à 180° pendant une heure en les arrosant souvent. Réservez.

Matériel

Si vous optez pour une cuisson au four:

- un thermomètre de cuisson est très pratique pour connaître la cuisson à cœur de votre gigot...et ainsi maîtriser parfaitement la cuisson que vous désirez.



MASTRAD – Thermo-Sonde De Cuisson m° classic – Vos Recettes Cuites À La Perfection – Minuteur Intégré – Boitier Aimanté – Compatible Four – Poignée 100 % Silicone – Pile LR3 fournie

Si vous optez pour la cuisson sous vide basse température:

- 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 de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi 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"**



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 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

- Mettez tous les éléments de la marinade dans un mixeur et mixez finement.



Mettez tous les éléments de la marinade dans un mixeur et mixez finement

- Étalez le gigot désossé sur votre plan de travail. N'hésitez pas à faire des entailles dans les parties les plus charnues du gigot (sans en percer la chair de part en part).



Étalez le gigot désossé sur votre plan de travail

- Puis badigeonnez l'ensemble du gigot avec les **3/4** de la marinade. Passez bien de la marinade dans les incisions que vous avez faites précédemment. **Réservez le reste de la marinade** au frais.



Puis badigeonnez l'ensemble du gigot avec les 3/4 de la marinade

- Roulez le gigot sur lui-même.



Roulez le gigot sur lui même

- Disposez quelques feuilles de menthe par dessus. Puis roulez-le dans du film alimentaire. Commencez par rabattre les côtés du film sur la viande et roulez le tout après. Formez un beau boudin puis renouvelez l'opération (filmez une deuxième fois). Si vous avez choisi de le **cuisiner au four** laissez le gigot mariner 24 h au frigo. Si vous choisissez la **cuisson sous vide basse température** mettez le gigot ainsi filmé sous vide et laissez le gigot mariner 48 h au frigo.



Puis roulez-le dans du film alimentaire



Formez un beau boudin



Mettre le gigot sous vide

Pour la cuisson du gigot

- Vous choisissez la cuisson **sous vide basse température**: cuisez le gigot dans son sachet au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 17 heures à 59° (pour une

cuisson à point) ou 55 ° (cuisson saignante)

- Vous avez choisi de le cuisiner **au four**: préchauffez le four à 175°. **Ôtez le film alimentaire** du gigot et déposez-le dans une cocotte. Rajoutez un petit verre d'eau ou du bouillon de légume et amenez à ébullition. Puis enfournez la cocotte avec le couvercle. Cuisez pendant 35 mn à 175° puis baissez alors la température du four à 60° et cuire encore environ 20 mn.

Petits conseils de cuisson au four:

- Le meilleur moyen de cuire un gigot parfaitement est d'utiliser un thermomètre de cuisine pour en surveiller la cuisson. Suivant votre goût (saignant, rosé, à point) la cuisson se situe entre 55° et 62 °C. A titre indicatif: si vous désirez une viande saignante comptez 12 min de cuisson par 500 g, si vous préférez une viande à point comptez 15 min de cuisson par 500 g.
- Retournez souvent le gigot en cours de cuisson et profitez-en pour l'arroser avec le jus de cuisson.

En fin de cuisson basse température sortez le gigot du sachet. Réservez le jus rendu dans une petite casserole et ajoutez-y le reste de marinade que vous avez réservée: chauffez le mélange. Votre sauce est prête.



Réservez le jus rendu dans une petite casserole et

ajoutez-y le reste de
marinade

- Faites revenir le gigot rapidement dans une cocotte pour le dorer sur toutes ses faces.



Faites revenir le gigot
rapidement dans une cocotte
pour le dorer sur toutes ses
faces

- Quand le gigot est bien doré portionnez-le.



Quand le gigot est bien doré
portionnez-le

Dressage:

- Juste avant la fin de la cuisson du gigot réchauffez les

garnitures.

- Dressez le gigot découpé ou entier dans un beau plat sur un lit de lentilles. Servir les autres garnitures de légumes dans des petits plats ou bols séparés. Versez un peu de sauce sur le gigot et proposez le restant à part dans une saucière. Disposez quelques feuilles de menthe.



Dressez le gigot découpé ou entier dans un beau plat

Et voilà un gigot super parfumé qui fera un superbe plat pour une joyeuse tablée gourmande familiale ou amicale et surtout conviviale! Bref tout ce que j'aime dans la cuisine...



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces

Cette délicieuse recette est tirée du superbe magazine de cuisine « Yam » et l'on doit remercier le chef Mauro Colagreco qui en est l'auteur. Dans la recette initiale, le chef cuit l'agneau sous vide dans un four vapeur à 72°. Ne possédant pas ce type de four j'ai donc utilisé la cuisson sous vide basse température.

Ce plat original est un concentré de saveur dont vous allez

vous régaler! La viande est fondante à souhait, la sauce très originale et pas seulement par sa couleur inhabituelle. Voici donc l'Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces!



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](#).



Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces

Ingrédients pour l'Épaule d'agneau (pour 5 personnes)

- 800 g d'épaule d'agneau (comptez 160 g par personne) coupée en gros cubes
- deux branches de romarin frais
- sel, poivre long
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture

- 500 g de patates douces
- 50 g de gousses d'ail écrasé
- deux cuillerées d'huile d'olive
- le jus et le zeste d'une orange (ça c'est ma petite touche)
- thym frais (environ une cuillerée à soupe)

- 200 g d'échalotes ciselées (coupées en tout petits dés)
- 50 g de dattes
- 50 g de noix
- mélange de fine herbes (au choix: estragon, persil, aneth...)
- sel, poivre

Pour la sauce au sésame noir

- 100 g de sésame noir. Vous en trouvez dans les épicerie asiatiques. Dans la recette, il faut le mixer pour en obtenir de la poudre. Personnellement j'utilise directement de la poudre de sésame noir que je commande chez Kioko, mon adresse internet incontournable pour les produits japonais. Pour voir leur site cliquez [ici](#).
- 3 cl de soja
- 3 cl d vinaigre balsamique (un peu sirupeux)
- 5 cl d'huile d'olive

Pour le dressage

- de la ciboulette

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]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi 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"**



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 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

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps.

- Mélangez les morceaux d'agneau avec l'huile d'olive. Assaisonnez et placez la viande dans le sac sous vide

avec le romarin.



Mélangez les morceaux
d'agneau avec l'huile
d'olive



Assaisonnez et placez la
viande dans le sac sous vide
avec le romarin

- Cuire la viande basse température 14 h à 60°.



Cuire la viande basse température 14 h à 72°

La garniture

- Épluchez les patates douces et taillez-les en cubes de 2 cm.



Épluchez les patates douces et les tailler en cubes de 2 cm

- Préparez une petite sauce que vous allez utiliser pour enrober les dés de patate douce. Pour cela mélangez l'huile d'olive, le jus d'orange et son zeste, l'ail en purée, le thym frais et du sel.



Préparer une petite sauce

- Disposez les patates douces dans un plat avec la petite sauce. Mélangez bien. Faites cuire à 225 ° pendant 35 à 40 mn en mélangeant régulièrement. **Attention:** à mi cuisson rajoutez les échalotes ciselées, les noix et les dattes. A la sortie du four, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les fines herbes.



Les disposer dans un plat avec la petite sauce



A mi cuisson rajoutez les noix et les dattes

La sauce au sésame noir

- Mélangez la poudre de sésame noir avec l'huile d'olive, le soja et le vinaigre balsamique. Mixez pour bien mélanger.



Mixez pour bien mélanger

- Le chef sert la sauce telle quelle. J'ai choisi de mélanger cette sauce et le jus de cuisson rendu par la viande: récupérez le jus et filtrez-le pour en ôter les impuretés puis je fais chauffer le tout pour réduire d'un tiers. Pendant ce temps soit je remets la viande sous vide et la garde au chaud dans le bain marie du

thermoplongeur ou vous pouvez la mettre dans un plat et la garder au chaud au four à 75°.



Récupérez le jus rendu par l'agneau pendant sa cuisson et mélangez-le à la sauce au sésame



Faire réduire le jus d'agneau avec la sauce sésame

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à servir.

Dressage

- Saisissez les morceaux d'agneau dans une cocotte juste pour les colorer avec une cuillerée de sauce sésame.



Faites revenir les morceaux de viande

Puis dressez:

Disposez au centre de l'assiette une belle cuillerée de patates douces. Posez par dessus trois morceaux d'agneau. Puis versez la sauce tout autour. Saupoudrez d'un peu de ciboulette.



Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces