Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

J’adore les artichauts…Et aujourd’hui j’avais envie d’en faire le phare d’une recette gourmande végétarienne en le déclinant en deux façons: une barigoule et des cromesquis bien croquants agrémentés d’une sauce aux poivrons que vous pouvez servir au siphon pour plus de légèreté. Voilà comment on peut se faire plaisir en mangeant végétarien!

Les artichauts sont préparés en cuisson sous vide basse température pour obtenir encore plus de saveurs mais vous pouvez les préparer également à la vapeur si vous n’êtes pas équipé pour la cuisson sous vide.

Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

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 » , « 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

Le siphon n’est pas indispensable mais il permet une sauce plus aérée et une jolie présentation. Sinon versez simplement le coulis de poivron sur votre barigoule ou servez la sauce à part dans des petits ramequins.

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez ici. Je vous conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

iSi 1603 Siphon

Si vous désirez cuire les artichauts sous vide:

- 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 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

- un moule à mini muffin en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Belmalia moule à muffins pour 24 mini muffins en silicone anti-adhésif, cupcakes, brownies, gâteaux, pudding Violet

- une louche araignée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Passoire asiatique parfaite en acier inoxydable pour cuisine - Avec maillage en spirale, Acier inoxydable, DIA. 18CM

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les artichauts: vous pouvez choisir des artichauts surgelés mais vous pouvez également les préparer frais et sous vide basse température, ils seront ainsi plus concentrés en saveurs.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquez ici.

- Environ 8 à 9 gros artichauts frais ou 8 à 9 fonds d’artichauts surgelés selon leur poids. En fait il vous faudra au total 650 g de fonds d’artichaut: 400 g pour les cromesquis et le restant pour la barigoule
- un jus de citron pour éviter que les artichauts ne

noircissent
- une échalote
- 2 belles tomates
- 15 olives noires dénoyautées
- 15 olives vertes dénoyautées
- 60 g de tomates séchées à l’huile. Pour la recette maison cliquez ici.
- 10 cl de vin blanc
- crème fraîche liquide entière si besoin
- une gousse d’ail
- sel et poivre

Pour la cuisson des cromesquis

- farine
- blanc d’œuf
- chapelure ou panko (le panko est une chapelure asiatique beaucoup plus croustillante. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques)
- huile de friture

Pour l’espuma au poivron

- deux poivrons rouges
- une échalote
- 200 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Préparation

- Coupez le haut des artichauts.

Coupez le haut des artichauts

- Puis à l’aide d’un couteau bien aiguisé tournez autour de l’artichaut en tenant le couteau en biais vers le haut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu’au cœur.

Puis à l’aide d’un couteau tournez autour de l’artichaut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu’au cœur

- Ôtez les feuilles restantes et le foin. Citronnez au fur et à mesure les fonds d’artichauts pour éviter qu’ils ne noircissent.

Citronnez au fur et à mesure les fonds d’artichauts pour éviter qu’ils ne noircissent

- Mettez les artichauts sous vide et cuisez-les au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Si vous n’êtes pas équipé pour la cuisson sous vide, cuisez-les simplement à la vapeur.

Mettez les artichauts sous vide

- Coupez les artichauts d’abord en tranches puis en dés. Réservez-en quelques tranches pour le dressage.

Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés

- **Prélevez 400 g** de dés d'artichauts (on n'utilise pas toute la quantité que l'on vient de couper) et mixez-les finement avec une petite gousse d'ail. Ajoutez au besoin une ou deux cuillerées de crème fraîche liquide pour lier le tout. Salez et poivrez.

Mixez finement 200 g de dés d'artichaut

- Remplissez vos petits moules de purée d'artichaut et mettez au congélateur pendant 2 heures. Si vous n'avez pas de moule anti adhésif de ce type, utilisez un moule à glaçons. Ces petits glaçons d'artichaut formeront le cœur de vos croquettes d'artichaut ou cromesquis.

Mixez finement 200 g de dés d’artichaut

- On prépare maintenant la barigoule d’artichaut. Faites bouillir une casserole d’eau. Avec la pointe d’un couteau taillez une croix sur le haut des tomates. Plongez les tomates dans l’eau pendant deux minutes. Ôtez la peau des tomates, coupez-les en deux et ôtez les graines. Coupez les tomates en petits dés. Réservez.

Coupez les tomates en petits dés

- Coupez les tomates séchées en petits dés. Réservez.

Coupez les tomates séchées en petits dés

- Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre. Réservez.

Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre

- Ciselez l’échalote et faites-la revenir avec un peu d’huile d’olive et le vin blanc.

Ciselez l’échalote et faites-la revenir dans une

poêle

- Ajoutez le restant de dés d’artichaut.

Ajoutez le restant de dés d’artichaut

- Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives. Faites revenir quelques minutes. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez.

Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives

- Coupez les poivrons rouges en brunoise.

Coupez les poivrons rouges en brunoise

- Pour l’espuma aux poivrons: épluchez et ciselez une échalote. Faites-la revenir avec un peu d’huile et rajoutez les dés de poivron.

Faites revenir les dés de poivron

- Mixez finement le mélange poivron et échalote ; ajoutez la crème fraîche en fin de mixage.

Mixez finement le mélange

- Filtrez et remplissez votre siphon de la sauce de poivron. Ajoutez une à deux cartouches selon le volume de votre siphon. Secouez et réservez au frais au moins une heure. Pour plus d’explications sur l’utilisation des siphons cliquez ici.

Filtrez la sauce

- 10 minutes avant le service faites chauffer de l’huile à 180°. Sortez les cromesquis d’artichaut du congélateur et démoulez-les. Panez-les en les passant d’abord dans la farine puis dans du blanc d’œuf légèrement battu et enfin de la chapelure ou panko selon votre choix.

Panez les cromesquis

- Pour la cuisson des cromesquis: plongez les cromesquis dans l’huile bien chaude (180°). Déposez-les au fur et

à mesure sur du papier absorbant. Salez dés la sortie du bain.

Cuisez les cromesquis

Dressage

- Disposez une cuillerée de barigoule au milieu de l’assiette et 4 cromesquis tout autour. Pochez des points d’espumas de poivron entre les cromesquis; puis finissez en disposant des olives entières et quelques tranches d’artichaut que vous avez préalablement réservées.

Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

Purée d’artichaut aux petits pois

C’est la pleine saison des petits pois et des bons petits légumes primeurs! Oubliez la traditionnelle purée à base de pommes de terre et régalez-vous avec cette petite merveille à l’artichaut et ses petits pois croquants! En plus d’être originale, cette purée est un vrai délice. Elle accompagne aussi bien le poisson que la viande.

Purée d’artichaut aux petits pois

Ingrédients: pour 5 personnes

- une douzaine de petits oignons primeurs
- beurre
- une cuillerée à café de sucre
- 120 g de petits pois
- un oignon blanc émincé
- 8 artichauts frais ou 8 fonds d’artichauts surgelés si vous n’avez pas le courage de les tourner…

- deux citrons jaunes si vous utilisez des artichauts frais
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- sel
- poivre blanc

Préparation

- Épluchez les petits oignons.

Épluchez les jeunes oignons

- Faites revenir les oignons avec un peu de beurre, une pincée de sel et le sucre.

Faites revenir les petits oignons rouge dans une peu de beurre et une cuillerée à café de sucre

- Recouvrez à hauteur avec de l’eau les petits oignons et cuire à feu doux. Les oignons sont cuits quand on peu y planter une pointe de couteau avec facilité.

Ajoutez de l’eau à hauteur sur les petits oignons

- Écossez les petits pois et plongez-les dans l’eau bouillante pendant deux minutes. Ils doivent rester croquants. Égouttez-les.

Plongez les petits pois dans un litre d’eau bouillante

Égouttez le petits pois

Préparez maintenant les artichauts si vous n’utilisez pas d’artichaut surgelés. Une précaution importante: l’artichaut est un légume qui s’oxyde **immédiatement** à l’air. Il faut vous munir d’un bol d’eau dans lequel vous ajoutez le jus d’un citron et un citron coupé en deux avec lequel vous citronnerez très régulièrement vos artichauts pendant l’opération du tournage (tourner veut dire ôter les feuilles et tailler la base de l’artichaut pour lui donner une forme régulière).

- Coupez la tige de l’artichaut à ras.

Coupez la tige de l’artichaut à ras

- Puis ôtez une partie des feuilles vertes de l’artichaut jusqu’à arriver aux feuilles tendres.

Ôtez une partie des feuilles vertes de l’artichaut

- A l’aide d’un petit couteau de cuisine qui coupe bien et par un mouvement de va et viens tout autour de la base, arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière. N’oubliez pas de citronner au fur et à mesure de votre travail.

Arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière

- Coupez le haut des feuilles de l’artichaut. Puis à l’aide d’une petite cuillère ou d’une cuillère parisienne ôtez le foin qui se trouve au cœur de l’artichaut.

Coupez le haut des feuilles de l’artichaut

Évidez le centre de l’artichaut

- Finissez le tournage de l’artichaut toujours à l’aide du petit couteau: il doit être blanc, sans trace de vert et de forme bien ronde. Au fur et à mesure que vous finissez de tourner vos artichauts réservez-les dans le bol d’eau citronnée.

Finissez le tournage de

l’artichaut

Réservez les artichauts dans le bol d’eau citronnée

- Cuire les fonds d’artichauts à la vapeur (environ 25 mn). Ils doivent être bien tendres.

Cuire les fonds d’artichauts à la vapeur

- Faites revenir l’oignon blanc émincé finement dans un peu de beurre jusqu’à ce qu’il soit translucide.

Faites revenir un oignon avec un peu de beurre

- Coupez les fonds d’artichauts cuits en petits morceaux.

Coupez les fonds d’artichauts en morceaux

- Ajoutez-les à l’oignon blanc et continuez à cuire à feu doux pendant 5 mn. Salez et poivrez.

Faites revenir les fonds d’artichauts avec l’oignon

- Mixez le tout très finement avec la crème fraîche. Rectifiez l’assaisonnement.

Mixez les fonds d’artichauts finement

Dressage

- Préparez de jolies quenelles de purée que vous déposerez dans l’assiette. Déposez un petit oignon jeune à la pointe de chaque quenelle et saupoudrez de petits pois .

Purée d’artichaut aux petits pois

Fond d’artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

C’est la saison des artichauts alors profitons-en car c’est un produit délicieux et très fin qui malheureusement est un peu oublié de nos jours. Voici donc une recette qui va vous réconcilier avec ce légume riche en fibres et en anti oxydants. La bisque de crevette se marie tout en finesse à l’artichaut et apporte le côté gastronomique à la recette. Vous allez vous régaler! C’est un plat que je sers en entrée et qui remporte toujours un franc succès.

Fond d’artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

Ingrédients: pour 8 personnes

- 8 gros artichauts de Bretagne
- deux citrons jaunes
- un demi litre de fond de volaille
- 30 belles crevettes crues (pour la farce fine et le dressage) avec leurs têtes et carapaces (pour la bisque). Vous aurez un peu plus de crevettes que la recette n’en nécessite mais vous aurez besoin de touts les carapaces et têtes des 30 crevettes pour la bisque… : donc pour le surplus de crevettes, faites une petite mayonnaise c’est parfait pour une salade du soir.
- deux citrons vert (un pour le jus, un pour le zeste)

Pour la farce fine de poisson et crevettes

- 250 grammes de poisson blanc (merlan, cabillaud ou sole au choix)

- la chair d’une dizaine de crevettes mentionnées ci dessus
- un blanc d’œuf
- 250 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- sel
- poivre ou piment d’Espelette
- quatre belles feuille d’ail des ours et 2 pour le dressage soit six en tout. L’ail des ours est une plante sauvage qui aime les ombrages humides de la forêt et ressemble fort au muguet. Ses feuilles et ses délicates petites fleurs blanches en étoile possèdent un sublime goût d’ail: toutes deux se prêtes à des préparations culinaires. C’est la saison alors on en profite! Vous pouvez en demander à votre vendeur de légumes ou en planter sur votre balcon ou jardin du moment que le plant soit à l’ombre. L’ail des ours repousse tout seul l’année suivante…

ail des ours

Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces des 30 crevettes mentionnées au dessus
- une carotte
- un blanc de poireau
- 3 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- une branche de cèleri
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu’il

faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.

Préparez le bouquet garni

- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l'oignon.

Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes

- Enlevez la tête des crevettes en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Réservez les crevettes au frais et gardez bien les têtes et carapaces pour l'étape suivante.

Tête et petit boyau

- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.

Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes

- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.

Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni

- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.

Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur

- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!

Passez au chinois en écrasant bien

- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.

Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition

Les artichauts

Préparez maintenant les artichauts. Une précaution importante: l'artichaut est un légume qui s'oxyde **immédiatement** à l'air. Il faut vous munir d'un bol d'eau dans lequel vous ajoutez le jus d'un citron et d'un autre citron coupé en deux avec lequel vous citronnerez très régulièrement vos artichauts pendant l'opération du tournage (tourner veut dire ôter les feuilles et tailler la base de l'artichaut pour lui donner une forme régulière).

- Coupez la tige de l'artichaut à ras.

Coupez la tige de l'artichaut à ras

- Puis ôtez une partie des feuilles vertes de l'artichaut jusqu'à arriver aux feuilles tendres.

Ôtez une partie des feuilles vertes de l’artichaut

- A l’aide d’un petit couteau de cuisine qui coupe bien et par un mouvement de va et viens tout autour de la base, arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière. N’oubliez pas de citronner au fur et à mesure de votre travail.

Arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière

- Coupez le haut des feuilles de l’artichaut. Puis à l’aide d’une petite cuillère ou d’une cuillère parisienne ôtez le foin qui se trouve au cœur de l’artichaut.

Coupez le haut des feuilles de l’artichaut

Evidez le centre de l’artichaut

- Finissez le tournage de l’artichaut toujours à l’aide du petit couteau: il doit être blanc, sans trace de vert et de forme bien ronde. Au fur et à mesure que vous

finissez de tourner vos artichauts réservez-les dans le bol d’eau citronnée.

Finissez le tournage de l’artichaut

Réservez les artichauts dans le bol d’eau citronnée

- Faites chauffer le demi litre de fond de volaille et à ébullition plongez-y les fonds d'artichauts. Cuire alors à feu doux pendant environ 20 mn: vous devez pouvoir planter la pointe d'un couteau dedans. Égouttez-les.

Égouttez les artichauts

La farce fine aux crevettes

- Faites revenir très rapidement les crevettes dans un peu de beurre, juste pour les colorer. Déglacez avec le jus du citron vert. Salez et poivrez.

Faites revenir très rapidement les crevettes

- Coupez **dix** crevettes en petits morceaux; puis coupez-en quatre en deux dans le sens de la longueur; réservez-en 8 entières.

Coupez dix crevettes en petits morceaux

- Ciselez finement les feuilles d’ail des ours. Réservez-en un peu pour le dressage.

Ciselez finement les feuilles d’ail des ours

- Coupez le poisson (ici du merlan) en petits morceaux et mixez le finement.

Mixez le poisson finement

- Ajoutez alors le blanc d’œuf, le piment d’Espelette ou poivre. Mixez de nouveau. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes.

Ajoutez alors le blanc d’œuf, le piment d’Espelette ou poivre. Mixez de nouveau

- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d’obtenir une farce sans petits nerfs ou fragments d’arêtes. La farce en sera que bien meilleure.

Passez la farce fine au tamis

La farce fine est prête à être assaisonnée

- Versez la farce fine de poisson dans un grand bol; ajoutez l’ail des ours ciselé et les crevettes coupées en petits morceaux. Mélangez bien et goûtez pour rectifier l’assaisonnement.

Ajoutez l’ail des ours ciselé et les crevettes

coupées

- Garnissez chaque fond d’artichaut de farce fine et lissez bien le dessus. Placez une demi crevette sur chaque artichaut.Puis emballez chaque artichaut dans du papier film : cela évite qu’à la cuisson vapeur la farce soit recouverte de gouttelettes d’eau. Et ils en seront encore plus beaux…

Garnissez chaque fond d’artichaut de farce fine

Placez une demi crevette sur chaque artichaut et emballez chaque artichaut dans du papier film

- Cuire vapeur pendant 15 mn.

Cuire vapeur pendant 15 mn

Dressage

Vous n’avez plus qu’à réchauffer la bisque et à dresser dans des assiettes creuses.

Déposez un fond d’artichaut farci dans l’assiette et versez une louche de bisque tout autour. Posez une crevette entière contre l’artichaut; régalez-vous c’est trop bon…

Fond d’artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

Fond d’artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours