

Jambon antillais à l'ananas et aux épices, basse température

Aujourd'hui je me suis inspirée d'une recette emblématique des Antilles: le jambon antillais de Noel à l'ananas et aux épices que j'ai cuisiné basse température. Je l'ai accompagné de patates douces cuites au four (pour la recette cliquez ici: il vous suffit de remplacer la butternut par des patates douces). N'hésitez pas à le savourer en dehors des fêtes car c'est un pur plaisir et un plat idéal pour les grandes réunion de famille!

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Et bien ça y est, Mon livre « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » est enfin disponible !!! Le livre est disponible dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici le lien où vous pourrez l'acquérir: <https://www.amazon.fr/Ma--Cuisine-Basse-Temp%C3%A9rature-Best/dp/1718085303/?tag=igsm02-21>

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



Jambon antillais à l'ananas et aux épices, basse température

Ingédients: jambon antillais pour 8 personnes

- un jambon de cochon de lait désossé et non cuit , non salé, d'environ 1 kg 8 à commander chez votre boucher



Jambon

- un ananas
- 400 g de patates douces
- 20 cl de jus d'ananas
- 3 étoiles de badiane (ou anis étoilé)
- un morceau de cannelle: si vous pouvez choisissez la variété « cassia ». Vous pouvez trouver une très grande variété et d'excellentes épices sur le site des épices Thiercelin ([cliquez ici](#)).
- sel et poivre
- du sucre muscovado: le sucre muscovado est un sucre de canne complet, non raffiné en provenance des Philippines et de l'Île Maurice. Il est de couleur brun foncé avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure un goût prononcé de réglisse. Vous le trouverez dans les épiceries bio.
- 10 cl de rhum
- 40 g de beurre

Matériel

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille la marque Anova ou Addélice mais vous pouvez trouver d'autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:



Wancle Dispositif Sous Vide pour la circulation de la température et la cuisson précise(Noir)

- une machine à mettre 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]

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

- Détaillez les patates douces en cubes après les avoir épluchées. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle puis mouillez avec le jus d'ananas et un peu d'eau. Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d'eau. Le potiron doit être cuit mais pas se déliter. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et réservez.



- Coupez le haut et la base de l'ananas.



Coupez le haut et la base de l'ananas

- Coupez les cotés de l'ananas.



Coupez les cotés de l'ananas

- Coupez l'ananas en tranches et ôtez-en le cœur avec un petit emporte pièce.



ôtez le cœur de l'ananas

- Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et ajoutez 2 belles cuillerées de sucre muscovado.



Faire revenir les tranches d'ananas

- Placez les tranches d'ananas dans la poêle et faites les bien dorer et caraméliser. Réservez-les dans un plat et surtout récupérez le jus sirupeux rendu par la cuisson.



Réservez les tranches

d'ananas



Réservez le jus rendu par la cuisson de l'ananas

- Badigeonnez le jambon avec le jus de l'ananas.



Recouvrez le jambon avec le jus de l'ananas

- Mettez le jambon sous vide avec 3 étoiles de badiane, une belle pincée de sel et un morceau de cannelle. Cuisez le jambon au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12 heures. Éventuellement si vous aimez la cuisine bien relevée des Antilles ajoutez un peu de piment.



Mettez le jambon sous vide

- En fin de cuisson ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu dans une petite casserole. Au moment de servir faites chauffer puis ôtez du feu pour incorporer les 40 g de beurre à l'aide d'un petit fouet. Vous verserez alors la sauce sur la viande au moment de servir.



Faites chauffer le jus de cuisson

- Quand la cuisson sous vide est terminée faites caraméliser le jambon sur tous ses côtés dans une cocotte puis; si vous ne servez pas le jambon immédiatement, placez-le au four à 65° en attendant de le trancher et de le servir.



Faites caraméliser le jambon
sur tous ses côtés

Dressage:

- Coupez le jambon en tranches.



Coupez le jambon en tranches

- Puis disposez les patates douces sur les pourtours de votre plat, les tranches de jambon au milieu et les tranches d'ananas tout autour. Versez la sauce sur la viande ou proposez-la dans une saucière à part.



Jambon antillais à l'ananas et aux épices, basse température



Jambon antillais à l'ananas et aux épices, 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. Enfournerez 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 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

- 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

Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température

Pour changer un peu d'une blanquette traditionnelle je vous propose aujourd'hui une blanquette de la mer aux saveurs d'Asie, cuite sous vide basse température. C'est un succès chaque fois que je la cuisine pour mes amis et ma famille!

Et si vous aimez le saumon voici d'autres propositions:

- Saumon confit à l'huile, compoté d'oignon rouge et fenouil, radis croquant, pistou coriandre noisette. Pour

la recette cliquez [ici](#).

- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).

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.



Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température

Ingrédients: pour 4 personnes

- 650 g de saumon (comptez environ 160 g par personne)
- le zeste d'un citron vert
- quelques feuilles de combava (épicerie asiatique)



feuilles de combava

Pour la garniture

- un bâton de citronnelle coupé très finement
- 2 blancs de poireaux
- une botte de belles jeunes carottes fanes
- une échalote émincée
- un peu de coriandre

Pour la sauce

- 35 g de farine
- 35 g de beurre
- 2.5 dl de fumet de poisson
- 1.5 dl de crème fraîche
- un jaune d'œuf
- de la pâte de curry vert (quantité selon votre goût)

Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisson 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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisineur 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

Préparation de la garniture

- Épluchez les jeunes carottes. Comptez-en trois par personnes.



Épluchez et pelez les carottes

- Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux.



Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux

- Faites revenir l'échalote émincée dans un peu de beurre.



Faire revenir l'échalote dans un peu de beurre

- Mettez les échalotes, poireaux et carottes en sachet et scellez sous vide. Cuire une heure à 85 ° à l'aide de votre thermoplongeur. Sortez les aliments du sachet et réservez au four à 80°.



Mettez les échalotes,
poireaux et carottes en
sachet et scellez sous vide

La préparation du poisson

- Coupez le saumon en cubes . Mettez-le en sachet sous vide avec le zeste de citron vert, la citronnelle et les feuilles de combava. Cuire au bain marie à l'aide du thermoplongeur 20 mn à 50°.



Mettre le saumon sous vide

Pour la sauce

- Faites fondre les 35 g de beurre avec les 35 g de farine pour obtenir un roux.



Faites fondre les 35 g de beurre avec les 35 g de farine pour obtenir un roux

- Ajoutez 2.5 dl fumet de poisson et 1.5 dl de crème fraîche. Mélangez vivement jusqu'à liaison et épaississement de l'ensemble.



Ajoutez 2.5 dl fumet de poisson et 2.5 dl de crème fraîche épaisse

- Ôtez la casserole du feu et ajoutez la quantité souhaitée de pâte de curry vert et le jaune d'œuf. Bien mélanger et cuire encore deux minutes tout en remuant avec un petit fouet.



Ajoutez la pâte de curry vert



Ajoutez le jaune d'œuf

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

Dressage

- Versez une belle cuillère de sauce au fond de l'assiette. Déposez les légumes et les dés de saumon par dessus. Terminez par quelques feuilles de coriandre et un peu de fleur de sel. C'est absolument savoureux!



Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température



Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température

Veau aux olives et citron confit au sel, basse température

Voici un plat extraordinairement goûteux, comme beaucoup de préparations culinaires du Moyen Orient. Cuisiné basse température, ses saveurs subliment alors la viande d'une merveilleuse tendreté... Un régal que ce Veau aux olives et citron confit.



Veau aux olives et citron confit, basse température



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 basse température cliquez [ici](#).

Ingrédients: pour environ 6 personnes

- 1 kg de quasi de veau
- épices à tajine et raz el hanout
- 300 g de carottes
- 5 navets
- une cuillerée à soupe de sucre
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques pistils de safran
- 800 g d'oignons
- 300 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 citrons confits au sel

- une marmite de sauce Knorr ou 2 dl de fond de veau congelé
- une cuillerée à soupe de miel
- 280 g de graines de couscous
- un peu d'huile d'olive
- eau (environ 2 dl) et sel

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 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

Préparation

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps (4 heures).

- Coupez le quasi de veau en gros cubes.



Coupez le quasi de veau en gros cubes

- Dans un récipient mélangez les avec les épices (une cuillerée à soupe de raz el hanout et une d'épices à tajine).



Mélangez les avec les épices

- Faites revenir rapidement tous les morceaux dans une poêle. Laissez refroidir (il ne faut pas mettre un aliment chaud dans le sachet sous vide).



Faites revenir rapidement
tous les morceaux dans une
poêle

- Puis mettez les morceaux de viande sous vide avec la petite marmite de sauce ou les 2 dl de fond de veau congelé (il faut que le liquide soit congelé car sinon votre machine à mettre sous vide va aspirer tout le liquide...).



Mettre la viande sous vide

- Plongez le sachet de viande dans votre bain marie et mettez en cuisson à 62° pendant 4 heures.



Cuire la viande sous vide

Pendant cette cuisson longue de la viande préparez vos légumes et la graine de couscous. Pour la graine:

- Commencez par rincer la graine; trempez dans l'eau

froide puis égouttez-la.

- Versez la graine dans un grand bol avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et mélangez bien à l'aide de vos mains.



Mélangez la graine avec
l'huile

- Puis mouillez au fur et à mesure: mettez un peu d'eau, mélangez toujours avec vos mains, attendez quelques minutes. Recommencez l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que la graine commence à s'attendrir et à gonfler. Il vous faudra environ 1,5 à 2 dl d'eau. Laissez gonfler 15 mn.



Mouillez au fur et à mesure



Laissez gonfler

- Déposez la graine dans le couscoussier ou à la vapeur et cuire environ 10 mn. Assaisonnez après cuisson et réservez. Remouillez au moment de réchauffer (de nouveau 10 mn à la vapeur) et ajoutez juste au moment de servir une belle noix de beurre.000000



Cuire la graine à la vapeur

Voici une vidéo bien expliquée sur la préparation de la graine:

Et maintenant les légumes:

- Taillez les carottes en petits bâtonnets (on appelle cette coupe « jardinière »).



Taillez les carottes en
petits bâtonnets

- Les placer dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé et ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les carottes doivent être encore un peu croquantes donc goûtez-les de temps à autre pour vérifier leur cuisson. Réservez.



Cuire les carottes à feu
doux



Les carottes sont cuites...

- Épluchez les navets et coupez les en rondelles.



Épluchez les navets et coupez les en rondelles

- Placez les navets dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé plus une cuillerée à soupe rase de sucre, une cuillerée à soupe de vinaigre de riz et les pistils de safran. Ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les navets sont cuits dès que vous plantez facilement une pointe de couteau dedans. Réservez les.



Cuire les navets à feu doux



Les navets sont cuits

- Coupez les citrons confits en petits dés.



Coupez les citrons confits

- Dans une poêle faites revenir les oignons à feu doux avec un peu d'épices à tajine: ils doivent être translucides. A ce moment rajoutez les olives et les dés de citrons confits. Cuire encore 5 mn à feu doux et réservez.



Faire revenir les oignons et

ajoutez les olives et les
citrons

- Au bout des quatre heures de cuisson sortez la viande du sachet et versez le jus dans une casserole. Réservez la viande soit au four (si vous devez juste attendre de finir la sauce) ou remettez la sous vide en sachet si vous devez attendre quelques heures pour la servir: vous la replongerez dans un bain mare à 55° pendant 30 mn avant de la servir pour la ramener à température). Ajoutez une cuillerée à soupe de miel au jus et faites-le réduire de moitié.



Ajoutez le miel et faire
réduire

Tous vos éléments sont prêts (graines, carottes, navets, mélange oignons olives citrons, viande et sauce). il ne reste plus qu'à les réchauffer et procéder au dressage soit individuel soit en plat familial. Et régalez-vous!

Dressage à l'assiette ou familial



Veau aux olives et citron confit, basse température



Veau aux olives et citron confit, basse température

Résultat du tirage au sort du

thermomètre de cuisson

Le tirage au sort vient d'avoir lieu. L'adresse email gagnant (ou de la gagnante) commence par « **panicaud** ».

Un email vient de lui être envoyé pour l'avertir de sa bonne fortune.

Merci à tous d'avoir participé !

Dany

Le prix était un thermomètre de cuisson:



thermometre pour cuisson basse temperature au four

Tirage au sort pour gagner un thermomètre de cuisson



Thermomètre de cuisson
pour recettes basse
température au four

Vous êtes tellement nombreux ici à vous intéresser à la cuisson basse température et à mes recettes que j'ai décidé d'offrir un thermomètre de cuisson à l'un d'entre vous. Ce thermomètre vous permettra de contrôler toutes vos températures de cuisson, et vous permettra de vous lancer dans la cuisson basse température.

Pour gagner ce thermomètre, c'est simple, il suffit de s'inscrire au tirage au sort. Pour augmenter vos chances au tirage, il vous suffit de partager votre lien de tirage au sort avec tous vos amis. Pour chacun de vos amis qui s'inscrit aussi, vous bénéficierez de 3 chances de plus de gagner.

Ce qui veut dire que plus vous partagez, plus vous aurez de chances de gagner !!!

Vous obtiendrez toutes les informations pour partager le

tirage au sort une fois inscrit.

Pour participer au tirage au sort, cliquez [ici](#).

Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves, arôme framboise

Voici une nouvelle recette sous vide basse température que vous allez pouvoir réaliser sans matériel spécial en suivant mes petites astuces.

Cette recette de Saumon en deux façons est sans difficultés techniques particulières mais elle demande un peu de rigueur dans les découpes (qui ne sont pas très nombreuses) de manière à bluffer vos convives avec une oeuvre d'art aux saveurs originales.



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.



Saumon en deux façons, carpaccio de betterave, arôme framboise

Difficulté: moyenne

Ingrédients pour le Saumon en deux façons (4 personnes):

1/ Pour la mayonnaise:

- deux jaune d'œuf
- une cuillerée à soupe de vinaigre de framboise
- quelques gouttes de coulis de framboise
- une belle cuillerée à café de moutarde
- 15 cl huile d'arachide

- sel, poivre



Ingrédients pour la
mayonnaise

2/Pour le restant de la recette:

- une grosse betteraves rouge
- deux petites betteraves rouges
- trois petites betteraves blanches
- du coulis de framboise (10 cl) : vous en trouverez du déjà prêt au rayon frais de votre super marché
- un peu d'huile d'olive: pour lustrer légèrement les betteraves lors du dressage
- 3 framboises fraîches par assiette
- deux pavés de saumon
- 2 belles tranches de saumon fumé
- sel, poivre



Ingrédients de la recette

Matériel:

- une petite poche à douille ou un Decopen (marque Lékué)
- une pipette (vous en trouverez facilement en pharmacie)
- un batteur électrique



Decopen (marque Lékué) et pipette

- Pour la cuisson sous vide basse température, si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide ni de thermo plongeur ou autre machine, il faut utiliser des sachets conservation que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches.

Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachets: cliquer sur la photo pour l'agrandir.



choix du bon sachet

Le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser!

Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!

Si vous optez pour le matériel spécifique de cuisson basse température:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson 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]

- 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 Cuisinier 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

- Et 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"**



Préparation:

1/La mayonnaise:

- Versez les jaunes d'œufs , le vinaigre de framboise, la moutarde et quelques gouttes de coulis de framboise dans un bol.



Versez les jaunes d'œufs ,
le vinaigre de framboise et
quelques gouttes de coulis
dans un bol.

- Monter la mayonnaise: fouettez en ajoutant progressivement un petit filet d'huile puis dès que la mayonnaise prend vous pouvez incorporer plus d'huile. Rectifiez l'assaisonnement.



La mayonnaise est prête

- Versez la mayonnaise dans une petite poche à douille ou un « Decopen », très pratique pour faire de jolies finitions sur vos plats. Réservez au frais.



2/ le coulis de framboise:

- Versez 10 cl de coulis de framboise dans une casserole et faire réduire de moitié; réservez au frais.



Réduire le coulis de
framboise de moitié

3/ Cuisson des betteraves et du saumon:

J'utilise la cuisson sous vide basse température pour cette recette. Mais pas de panique : si vous n'avez pas le matériel adéquate voici la méthode à suivre et vous obtiendrez un résultat extrêmement satisfaisant.

A- Pour le saumon

- Vous avez le matériel: mettez sous vide les pavés de saumon et cuire basse température à 45° pendant 25 mn.
- Vous n'avez pas de matériel spécialisé:

Préchauffez votre four à 50°.

Insérez les pavés de saumon dans le sachet et suivez la méthode suivante pour chasser le maximum d'air. Voici la technique en vidéo pour mettre vos sachets de conservation sans matériel spécial!

L'eau chasse l'air vers le haut selon le principe d'Archimède...c'est donc facile de faire le vide (presque aussi bien qu'avec une machine spéciale...).

Plongez alors votre sachet dans un récipient rempli d'eau (récipient qui peut passer au four) et veillez à ce que le ou les sachets soient complètement immergés . Enfournez à 50° et cuire 25 mn.

Un fois cuit, laissez le saumon dans son sachet (la chair est très fragile) et mettre au frais pour complet refroidissement.



Saumon sous vide

B- Pour les betteraves:

- Épluchez les betteraves. Commencez par les blanches puis occupez vous des rouges: cela vous évitera de colorer en rouge les betteraves blanches, le colorant de la betterave rouge étant assez fort!



Épluchez les betteraves

- Comme pour le saumon insérez les betteraves dans un sachet zippé ou un sachet spécial sous vide. Faire le vide avec la même méthode que pour le saumon.
- Attention : si vous utilisez deux types de betteraves (blanches et rouges) faites deux sachets différents: ne mettez donc pas sous vide les betteraves rouges et blanches dans un même sachet car les rouges vont déteindre sur les blanches...
- Cuire sous vide basse température selon la même méthode que le saumon: au four au bain marie ou avec un matériel spécial basse température type Anova ou Sousvidesupreme. Cuire une heure 30 à 85°. Laissez refroidir (contrairement au saumon vous pouvez déjà sortir les betteraves du sachet) et réservez au frais.



Betteraves sous vide

Dressage :

- Coupez finement les betteraves en tranches (en utilisant un couteau très bien aiguisé ou une mandoline). Même conseil que précédemment: commencez par les blanches puis occupez vous des rouges: cela vous évitera de colorer en rouge les betteraves blanches, le colorant de la betterave rouge étant assez fort!



Coupez finement les betteraves en tranches.

- Sortez le saumon du sachet avec précaution: sa chair est fragile. Coupez le saumon en petits cubes à l'aide d'un couteau bien coupant et surtout pas un couteau à dents. Si par malheur vous n'êtes pas assez délicat dans la découpe et que votre saumon se délite, pas de panique: utilisez alors un petit cercle lors du dressage dans l'assiette dans lequel vous déposerez vos morceaux de saumon, comme une présentation de tartare...



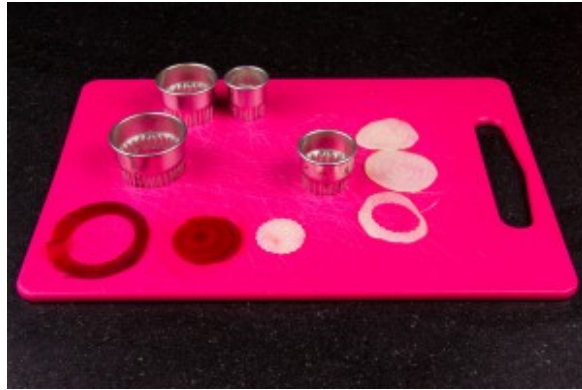
Détaillez le saumon en petits cubes

- Découpez le saumon fumé en lanières et enroulez les lanières sur elles même de manière à former des petits cylindres.



Découpez le saumon fumé en manières et enroulez les lanières sur elles même de manière à former des petits cylindres.

- Pour faire un dressage plus régulier, coupez les tranches de betteraves à l'aide d'emportes pièces ronds si possible de différents diamètres.



Coupez les tranches de betteraves à l'aide d'emportes pièces.

Maintenant que tous les éléments sont prêts, passons au dressage de l'assiette.

- Déposez les tranches de betteraves dans l'assiette.



Déposez les tranches de betteraves dans l'assiette.

- Puis posez les dés de saumon et les cylindres de saumon fumé. Si vous utilisez la méthode » dressage style tartare » déposez votre cercle sur l'assiette et émiettez le saumon dedans. Ôtez les cercle et poursuivez le dressage.



Puis posez les dés de saumon
et les cylindres de saumon
fumé

- Posez alors des petits points de mayonnaise sur l'assiette et remplissez les cylindres de saumon fumé avec la mayonnaise.



Posez des petits points de
mayonnaise.

- Terminez avec des petits points de coulis de framboise réduit. Utilisez une pipette ou le bout d'une petite brochette pour déposer les gouttes.



Utilisez une pipette

- Pour compléter vous pouvez ajouter des feuilles de shiso , des framboises fraîches, ou même des fleurs comestibles...laissez courir votre imagination pour dresser un joli tableau gourmand.



Terminez avec des petits points de coulis de framboise réduit.

Votre oeuvre d'art culinaire est prête.

Banane cuite sous vide basse température, sirop au Grand Marnier, brioche rôtie

Un bon dessert sous vide basse température facile à préparer! Les Bananes cuites sous vide sont délicieusement caramélisées dans un sirop au Grand Marnier...et la brioche croustillante amène le petit plus gourmand. Et pas besoin de machine spéciale pour cette recette! Tout le monde peut la réaliser.



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.



Banane cuite sous vide basse température, sirop au Grand Marnier, brioche rôtie

Difficulté: facile

Ingrédients pour la Banane cuite sous vide (4 personnes):

- 200 g de sucre
- 150 ml de Grand Marnier
- une banane par personne: choisissez des bananes pas très mûres.
- une orange (le zeste pour la cuisson des bananes et les quartiers pour le dressage)
- 4 petites brioches (achetez-les chez votre boulanger pâtissier)
- du beurre (le mieux est d'utiliser du beurre clarifié qui ne brûlera pas à la cuisson)
- un ou deux petits sablés que vous écraserez pour obtenir une poudre (facultatif: pour la décoration de l'assiette)



Ingrédients

Matériel:

- si vous ne possédez pas de sous videuse il vous faudra des sacs de conservation en plastic: il faut utiliser des sachets conservation que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Regardez la photo ci dessous qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet! **Attention pour cette recette n'utilisez pas de machine à mettre sous vide:** les bananes cuisent avec un liquide dans les sachets et si vous essayez de faire le vide pour fermer le sachet avec votre machine elle aspirera tout le sirop (galère pour le nettoyage!). Suivez la méthode que je vous indique plus bas sur la vidéo pour chasser le maximum d'air.



choix du bon sachet

Si vous désirez utiliser du matériel spécifique et bien adapté pour la cuisson 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 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 petit emporte pièce rond (ou un petit cercle de montage).



Préparation:

- A l'aide d'une petite râpe prélevez le zeste de l'orange. Réservez.



Prélevez le zeste de l'orange

- Faire chauffer le Grand Marnier dans une casserole: vous allez l'incorporer au caramel (voir étape suivante) et il faut qu'il soit chaud lorsque vous le verserez dans ce dernier.
- Préparez un caramel: dans une casserole déposez le sucre et faire chauffer.



Faire un caramel

- Dès que le caramel s'est formé, ôtez la casserole du feu.



Retirez le caramel du feu

- Progressivement versez doucement le Grand Marnier chaud.



- Mélangez et laissez refroidir: comme vous allez verser ce sirop caramélisé dans les sachets de conservation il ne faut pas qu'il soit trop chaud! Ces sachets

supportent la chaleur (65° pour la cuisson pas de problème) mais le caramel chaud est vraiment très très chaud et vos sacs se déformeront, voir se perceront...

- Pelez les bananes. Introduire une banane par sachet avec un peu de zeste d'orange et deux belles cuillerées de sirop au Grand Marnier. Ne mettez pas plus d'une banane par sachet: après cuisson elles seront plus molles et délicates à manipuler. Pour remplir les sachets de sirop, aidez-vous d'un récipient haut dans lequel vous introduirez le sachet pour qu'il se tienne bien droit!



Remplir les sachets avec un peu de sirop et du zeste d'orange

- Fermez les sachets avec la méthode suivante pour en chasser le maximum d'air:



Votre banane sous vide dans son sachet

- Vos sachets fermés, passons à la cuisson:

1/Vous n'avez pas de cuiseur basse température: préchauffez votre four à 65° en ayant au préalable mis au four un grand récipient rempli d'eau et pouvant contenir vos sachets. Lorsque la température est atteinte, déposez dans le récipient les sachets de banane et cuire pendant 25 mn. Vos sachets ne doivent pas flotter mais être bien recouverts par l'eau: au besoin posez un poids dessus.

2/ Vous possédez un cuiseur basse température: cuire à 65 ° pendant 25 mn.

Pendant la cuisson des bananes, découpez des quartiers d'orange:

- Coupez les deux extrémités de l'orange.



Coupez le haut et la base de l'orange

- Puis ôtez l'écorce à l'aide d'un grand couteau de manière à mettre la chair à vif.



Pelez l'orange à vif

- Enfin, à l'aide d'un petit couteau, enlevez délicatement les quartiers d'orange en ôtant bien la membrane blanche qui les enveloppe. Réservez pour le dressage.



Détachez les cartiers sans la membrane

Finissons par la préparation de la brioche:

- Comme pour les oranges, ôtez le chapeau et le fond de la brioche.



Coupez le dessus et la base de la brioche

- Enfoncez un petit emporte pièce (ou cercle) sur le dessus de la brioche mais pas à fond.



Placez votre cercle au centre de la brioche

- Puis avec un petite couteau, en vous servant de l'emporte pièce comme guide, découpez la brioche pour obtenir un petit cylindre de brioche.



Découpez la brioche



Votre cylindre de brioche est prêt

- Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et faire dorer les brioches sur toutes leurs faces.



Dorez la brioche dans le beurre clarifié

Dressage:

- Dans une assiette creuse versez la banane et son jus (faites glissez le tout directement du sachet dans l'assiette pour ne pas abîmer les bananes en les manipulant).



Déposez délicatement la
banane et son jus dans
l'assiette

- Puis disposez des quartiers d'orange en rosace.



Disposez les quartiers
d'orange

- Posez la brioche rôtie à côté des quartiers d'orange.



Terminez avec la brioche

- Puis décorez le tour de l'assiette avec des noisettes en poudre torréfiées ou des brisures de sablé.



Décorez le bord de l'assiette

Le petit plus:

Vous pouvez servir une quenelle de glace vanille avec ce plat ou une pointe de chantilly...C'est encore plus gourmand! Vous allez être étonnés de la texture et de la saveur de cette banane...

Poulet basse température, couscous au parfum d'orient

Ce Poulet basse température, couscous au parfum d'orient est réalisable sans matériel particulier. La mise sous vide complète n'est pas essentielle pour obtenir un bon résultat.

Vous obtiendrez un poulet extrêmement tendre, que vous utilisiez les cuisses ou le blanc du poulet.



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.



poulet basse température couscous au parfum d'orient

Difficulté: moyenne

Ingrédients (6 personnes):

Pour le poulet:

- 2 à 3 cuisses de poulet désossées par personne (à demander à votre volailler) ou un blanc par personne.
- Un demi litre de lait de coco
- 3 belles cuillerées de ras el hanout
- sel, poivre



Ingédients pour le poulet

Pour la sauce:

- Un jaune d'oeuf
- le jus de cuisson du poulet
- une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 feuilles de menthe

Pour la garniture:

- un sachet de couscous
- 2 oignons moyens
- 2 poivrons jaunes
- 2 belles échalotes
- 15 abricots secs
- un beau bouquet de menthe (vous aurez besoin de la menthe à la fois pour les boudins de poulet, pour la sauce et quelques feuilles pour le dressage)
- beurre
- sel, poivre
- une petite tasse à café de graines de sésame



Ingrédients garniture et sauce

Matériel:

- sacs zippés: sachets de conservation des aliments que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!



choix du bon sachet

- film étirable



film alimentaire
étirable

Ou si vous désirez vous équiper avec le matériel spécifique 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 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 le poulet:

- Préparez la marinade en versant dans un grand plat le lait de coco dans lequel vous ajouterez les 3 cuillerées de ras el hanout. Mélangez bien le tout.



Préparez la marinade

- Si vous utilisez des blancs de poulet taillez les en fines escalopes (2 à 3 par blanc). Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les cuisses désossées: gardez les entières.



Taillez les blancs de poulet en fines escalopes

- Mettez le poulet (blancs ou cuisses) dans la marinade et veillez à ce que tous les morceaux de poulet soient

bien enrobés. Réservez au frais le temps de préparer la garniture. Vous pouvez faire mariner le poulet la veille: il n'en sera que plus parfumé.



Bien mélanger le poulet avec la marinade

Pour la garniture:

- Versez le sésame dans une poêle et le torréfier quelques minutes; surveillez bien la cuisson en le remuant souvent pour obtenir une cuisson uniforme et éviter de le faire brûler. Réservez.



Faire griller les graines de sésame

- Taillez les échalotes en tout petits dés.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faire de même avec les oignons. Voir comment faire avec la vidéo suivante:
- Détaillez également les poivrons et les abricots en petits dés.



Taillez les poivrons en petits dés



Faire de même avec les abricots secs

- Dans une grande poêle faire revenir les échalotes dans une belle noix de beurre , 2 à 3 mn.



Faire revenir les échalottes
avec une noix de beurre

- Rajoutez les oignons pour 2mn de cuisson.



Rajouter les oignons

- Puis versez les poivrons dans la poêle et faire revenir 4 mn de plus.



Puis ajouter les poivrons

- Terminer le mélange avec les abricots et poursuivez encore la cuisson environ 3 mn. Réservez le tout dans la poêle hors du feu.



Terminez avec les abricots secs

- Dans une casserole d'eau bouillante cuire le sachet de graines de couscous 1mn 30.



Faire cuire le sachet de

COUSCOUS

- Égouttez le sachet et versez le couscous dans la poêle contenant le mélange poivrons, abricots, échalotes, oignons avec de nouveau une belle noix de beurre. Salez et poivrez. Votre garniture est prête et vous la réchaufferez au moment de servir.



Ajoutez le couscous à votre poêlée de légumes

Pour la cuisson du poulet:

- Déposez un morceau de poulet mariné sur un carré de film étirable. Faire bien attention de ne pas le déposer au milieu de la feuille mais à une extrémité : vous aurez ainsi plus de facilité à rouler votre petit boudin.
- Posez une ou deux feuilles de menthe sur le poulet.



Déposez un morceau de poulet à l'extrémité du film

étirable et déposez dessus
la menthe

- Roulez le poulet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Voir comment faire sur la vidéo suivante (la vidéo montre comment faire un petit boudin de beurre mais le principe de roulage est identique pour le poulet).
- Faire de même pour chaque morceau de poulet.



Vos petits boudins sont
prêts

- Puis il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:
1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
 2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):



Placez vos boudins dans un sac zippé

Pour la cuisson 3 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder une machine type **Sous vide suprême** : immergez alors votre sachet et cuisson 1h 30 à 68°.
2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le saladier ou casserole au four (thermostat entre 65° et 70°) pendant 1 h 30.



Cuisson du poulet

- Le poulet cuit, sortez le du sachet et réservez le au four à 65 °.
- Versez le jus de cuisson du poulet dans une petite casserole en le filtrant au travers d'une passoire fine. En effet le jus est troublé par des impuretés qu'il faut enlever (protéines coagulées rendues par la cuisson du poulet dans son jus).



Passez le jus de cuisson du poulet

- Je vous conseille de mettre également vos assiettes de service au four à la même température que le poulet: vous aurez ainsi des assiettes tièdes qui maintiendront bien la température du poulet le temps de dresser...

Pour la sauce:

- Ciselez la menthe



Ciseler la menthe

- Chauffer le jus de cuisson du poulet et réduire des 2/3.



Chauffez le jus du poulet que vous venez de filtrer et faites le réduire des 2/3

- Rajoutez de la menthe ciselée dans la sauce chaude et réservez hors du feu de manière à laisser infuser la menthe 15 mn.



Rajoutez la menthe ciselée dans la sauce

- Puis filtrez le jus de poulet pour enlever les feuilles de menthe.



Filtrez le jus de poulet

- Ajoutez alors une belle cuillerée de crème fraîche épaisse dans la réduction.



Ajoutez la crème fraîche au jus de poulet

- Puis versez un jaune d'œuf dans la préparation et chauffez à feu très doux en remuant sans arrêt avec un petit fouet. La sauce va prendre comme une crème anglaise et doit napper à la cuillère. Retirez alors la casserole du feu. La sauce est prête à être servie.



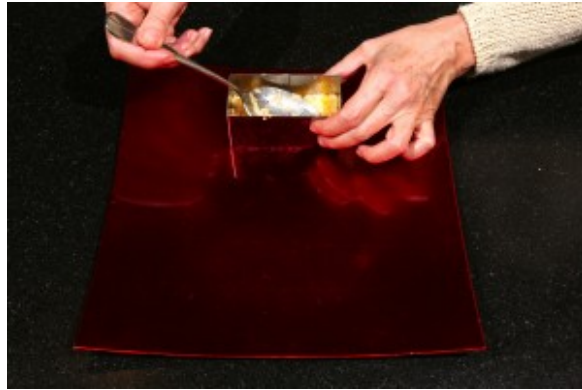
Ajoutez un jaune d'œuf à la préparation et mélanger sans arrêt



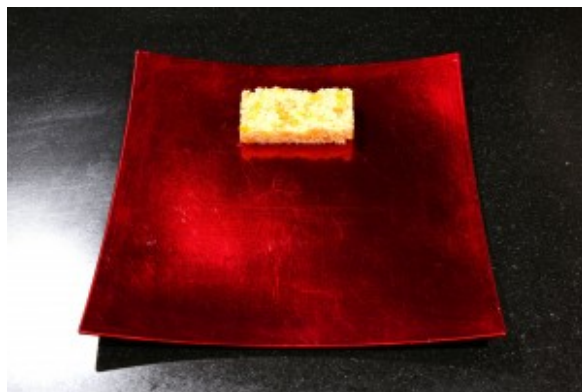
La crème a la consistance d'une crème anglaise

Dressage:

- Réchauffer la garniture de légumes et graines de couscous.
- A l'aide d'un emporte pièce déposez la garniture en la tassant bien avec la cuillère.



Déposez la garniture à l'aide d'un emporte pièce



Ôter le cercle

- Décorez avec un ou deux abricots secs.



Décorez avec un ou deux abricots secs

- Faire un trait de sauce à l'aide d'une cuillère.



Faire un trait de sauce

- Disposez harmonieusement les morceaux de poulet et saupoudrez les d'un peu de fleur de sel.



Déposer les morceaux de poulet sur l'assiette

- Décorez avec quelques feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésames torréfiées.



Décorez avec les feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésame

Le saviez-vous?

Le **ras el hanout** est un mélange d'épices utilisé principalement dans la cuisine Nord Africaine. On le trouve en vente chez les marchands d'épices ou les épiceries orientales.

La recette peut comporter plusieurs épices différentes (jusqu'à une petite trentaine!); on y retrouve du macis, de la noix de muscade, de la cardamome, du clou de girofle, différents poivres (noir, cubèbe, long ...), de la cannelle, de la nigelle, du gingembre, du curcuma, du galanga, etc,etc...Son prix peut varier du simple au double en fonction des épices utilisées pour sa fabrication.

Mon foie gras vanille basse température, salade betteraves et pommes, réduction de jus de betterave au vinaigre de framboise

Le foie gras est un produit fragile qui mérite une attention particulière. La cuisson basse température est faite pour lui : sa texture sera plus homogène , il rendra beaucoup moins de gras et ne sera jamais en sur-cuisson. De plus les épices associées à toute cuisson basse température exhaleront des arômes encore plus puissants.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [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.



mon foie gras vanille basse température, salade de betterave et pommes, réduction de jus de betterave vinaigré



Les ingrédients de Monsieur Foie Gras

Ingrédients (pour 500 gr de foie gras):

500 gr de foie gras frais en tranches de 2 cm d'épaisseur (canard ou oie selon votre goût). Attention: adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois...Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.

5 g de sel

2 g de poivre

une gousse de vanille

Dans cette terrine, l'avantage d'utiliser des tranches de foie gras plutôt que le foie entier , est que vous n'aurez pas à le dénervé!

Ingrédients pour la salade (4 personnes):

- une pomme granny smith
- une grosse betterave ou deux petites: les betteraves doivent être cuites.
- jus de citron (il va juste servir à ce que la pomme ne noircisse pas au contact de l'air)
- le zeste d'un citron vert râpé
- sel
- poivre
- tranches de pain de mie



Ingrédients

Ingrédients pour la réduction:

- 1/2 litre de jus de betterave (environ 1 kilo de betteraves cuites qui passées à la centrifugeuse donneront le jus de betterave)
- 2 ou 3 c à s de vinaigre de framboise . Choisissez un vinaigre de qualité: il ne doit pas être transparent comme le vinaigre de vin rouge habituel mais il doit ressembler à un coulis très liquide donnant l'impression qu'il contient de la pulpe de fruit.



Ingrédients pour la réduction

Matériel spécial:

Pour le foie gras

- une terrine
- pour le matériel de cuisson sous vide basse température:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson 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]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

NO
PHOTO
AVAILABLE

- une balance de précision qui pèse au gramme près.
- des gants jetables

Pour la salade

- un petit emport- pièce rond

Pour la salade et la réduction:

- une centrifugeuse (pour extrait le jus des betteraves)

à défaut de la centrifugeuse , un bon mixeur et une passoire fine (idéalement un **chinois** ou un **chinois étamine**)

Préparation du foie gras:

- pesez soigneusement votre sel et votre poivre au gramme près. Soyez bien rigoureux dans cette étape sinon le résultat sera trop ou pas assez salé...
- coupez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau raclez les graines de vanille



gratter la gousse de vanille

- saupoudrer les tranches de foie de sel et de poivre

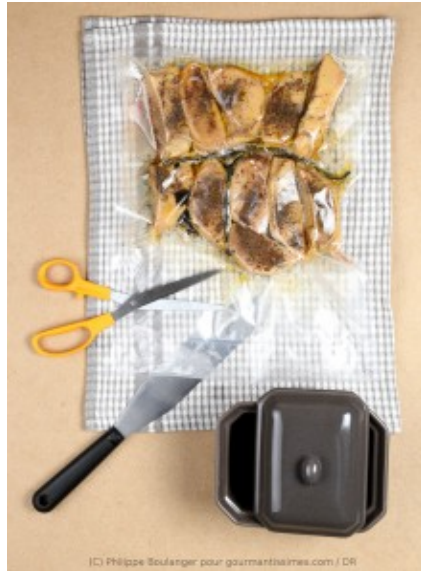


- déposer les tranches dans votre sachet ainsi que les grains de vanille et la gousse restante.
- soudez le avec la machine sous vide



sachet sous vide

- Pour la cuisson: cuire à l'aide de votre thermoplongeur au bain marie pendant 40 mn à 55 °.
- Sortez le sachet de l'eau et déposez le sur un torchon.
- Ouvrez le sachet (attention au gras de cuisson très liquide) et à l'aide d'une spatule déposez une par une les tranches dans la terrine.



découpez le sachet

- enfiler alors vos gants et tasser les foie gras avec vos doigts. Recouvrez du gras restant dans le sachet (au plus 1 cm). Mettez au frais .



tasser le foie en utilisant
vos doigts protégés par un
gant



recouvrez avec la graisse
fondue restante

- vous pouvez le déguster dès le lendemain mais il est meilleur après 4 à 5 jours de maturation.



couper de
belles
tranches

Préparation de la salade:

- couper en tranches fines (1 mm d'épaisseur) la pomme. Puis couper chaque tranche en fins bâtonnets de même épaisseur. Couper enfin les bâtonnets en petits cubes qui feront 1 mm sur 1 mm. Déposez les dans un bol avec un peu de jus de citron de façon à les enrober pour stopper l'oxydation des pommes. Si vous ne le faites pas

les petits cubes de pommes noirciront.



Coupez la pomme en petits dés

- procéder de même avec les deux betteraves : l'étape citron n'est pas nécessaire pour ces dernières.



Coupez les betteraves de la même façon

- mélanger alors les deux préparations (pommes et betteraves) avec le zeste d'un citron vert et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise.



Mélangez les deux préparations et rajoutez le zeste d'un citron vert.

- saler.
- poivrer.
- réserver au frais.
- à l'aide d'un petit emporte-pièce découper des ronds dans les toasts.



Coupez le pain à l'aide d'un cercle

- toaster les tranches de pain de mie à la poêle.



Toastez les ronds de pain à la poêle

Préparation de la réduction:

- si vous possédez une centrifugeuse utilisez la pour extraire le jus des betteraves: il faut environ 1/2 litre de jus (soit 5 dl) . Donc parfois suivant la taille des betteraves il vous faudra peut-être 6 ou 7 betteraves...
- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les betteraves très finement et passez les au chinois (passoire très fine) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes.
- Verser le jus obtenu dans une casserole et faire chauffer : il faut que le liquide réduise. Ajouter le vinaigre progressivement en goûtant au fur et à mesure: le gout du vinaigre de framboise ne doit pas effacer le gout de la betterave!
Arrêtez la cuisson lors qu'il reste environ 1 dl dans la casserole.



Faire réduire le jus de betterave et le vinaigre de framboise



Le liquide restant doit être devenu un sirop

- pour faire une jolie décoration verser cette réduction dans une pipette ce sera plus facile pour dessiner les petits points de réduction. Utiliser par exemple la pipette de la marque « Lekué » très pratique pour la décoration.



pipette decomax « lekue »

Dressage:

- passer le fond de la terrine et ses côtés à l'eau chaude pour ramollir un peu la graisse qui entoure le foie et renverser le sur un plat.
- remettre au froid 1/2 h ; vous pouvez alors le trancher.
- dans une assiette déposer d'un côté une tranche de foie et au milieu une cuillère de salade (aidez-vous avec un emporte pièce)
- dessinez des petits points réguliers avec la réduction autour de la salade et recouvrez aussi les petits dômes de salade avec des gouttes de réduction.
- sur l'extrémités restante déposer trois petits toast de pain .



Autre idée de présentation...avec du foie gras poêlé

Astuces:

- si vous ne consommez pas toute la terrine emballez-la dans un film plastique alimentaire pour que le foie ne s'oxyde pas au contact de l'air.
- vous pouvez dessiner les petits points de réduction 1 heure à l'avance et mettre les assiettes au frais en attendant d'y déposer le foie gras et la salade.
- lorsque vous travaillez la betteraves portez tablier et gants: elle contient un colorant naturel qui tache énormément !
- Adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois....Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.Par exemple si votre foie fait 678 gr faire le calcul suivant:

sel: $(678 \times 5) / 500 = 6 \text{ gr } 78$ de sel (on arrondit à 7 gr)

poivre: $(678 \times 2) / 500 = 2,71$ gr (on arrondit à 3 gr)

- Suivant la qualité du foie ce dernier rendra plus ou moins de gras: parfois vous en aurez plus que d'autre...

Le saviez-vous?

Deux régions de l'Hexagone , l'Alsace et le Sud-Ouest se disputent l'origine du foie gras, il faut noter qu'en réalité, elle remonte à l'antiquité dans des pays plutôt surprenants.

On trouve les premières informations sous l'ère de l'Égypte ancienne sur des fresques de tombes vieilles de 4 500 ans près de Saqqarah. Les Égyptiens avaient plusieurs espèces d'oiseaux palmipèdes, dont des oies, à l'aide de granules de grains rôtis et humidifiés.

(source: <http://www.foiegrasavenue.fr/histoire.html>)

Saumon basse température, nage de persil

Bien qu'elle vous paraisse très basse c'est la température de cuisson du saumon (47°) qui va faire tout le succès de cette recette. La texture obtenue vous surprendra !



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.



Saumon basse température en nage de persil

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 beaux pavés de dos de saumon sans peau ni arêtes .Compter 120 gr par convive pour une entrée ou 180 g pour un plat.
- 1 oignon blanc émincé
- 2 belles bottes de persil plat
- 1 c à c de curry
- sel
- fleur de sel
- beurre (une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide
- des œufs de saumon
- des éclats d'oignons frits

Matériel spécial:

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- un blender
- 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 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 :

- Salez et poivrez puis déposez les pavés de saumon dans les sachets cuisson et les mettre sous vide.



Saumon sous vide

- si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide et que vous utilisez des sachets conservation , fermez- les bien soigneusement en chassant le maximum d'air.

Voici une technique en vidéo pour mettre sous vide vos sachets de conservation sans matériel spécial!

L'eau chasse l'air vers le haut selon le principe d'Archimède...c'est donc facile de faire le vide (presque aussi bien qu'avec une machine spéciale...).

- Dans une petite sauteuse faire revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.



oignons

translucides

- Dans une casserole d'eau bouillante faire blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Garder un peu d'eau de cuisson.



persil blanchi et son eau de cuisson

- Verser le persil **bien égoutté**, les oignons , 3 c à s d'eau de cuisson et la crème liquide dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Saler et ajouter le curry selon votre gout. Réserver (on peut la préparer la veille).



Mixez le persil

- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux (il en reste toujours un peu).
- Cuire le saumon mis sous vide dans un sachet soit:
 - – dans la « Sousvidesuprême » 25 mn à 47 °
 - – dans une casserole d'eau dans laquelle vous surveillerez la température avec le thermomètre de cuisson (la température de l'eau doit être à 47°) ; temps de cuisson 25 mn.
- Au four à 60°préchauffer les assiettes de service.

Dressage :

- Sortir les pavés des sachets et les déposer sur un lit de coulis de persil préalablement réchauffé .
- Assaisonner le saumon avec la fleur de sel et déposer les œufs de saumon sur le dessus. Saupoudrez le coulis d'éclats d'oignon frits.



Saumon basse température en nage de persil

Astuces:

Le saumon étant à basse température il est utile de préchauffer les assiettes au four (60°) avant le dressage pour bien conserver la chaleur du plat et avoir le temps de dresser sans que le plat n'arrive froid sur la table!

Le saviez-vous ?

Le persil plat est d'un feuillage moins dentelé et plus aromatique, il est le mieux adapté pour la cuisson. Réservez le persil frisé pour la décoration.