

Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)

Un carpaccio végétal , où les légumes sont cuits basse température, le tout relevé par une vinaigrette à la mangue. Un plat végétarien absolument délicieux! Et la basse température pour une cuisson parfaite qui va sublimer les saveurs...

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



Carpaccio fruité betterave et céleri (recette 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 », « 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

- 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 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

- Une mandoline pour trancher finement et régulièrement vos tranches de betterave et céleri. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo :



Masthome Mandoline Inox Professionnelle, Mandoline de Cuisine Multifonction à Epaisseur de Tranche Réglable, avec Protège Main et Gants de Sécurité Acier inoxydable Noir

- Un emporte-pièce pour découper vos tranches en cercles réguliers. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo :



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie Cutter

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les betteraves et céleri: il vous faudra acheter deux belles betteraves rouges et un céleri boule; vous en aurez de trop pour la recette mais vous pourrez les restes pour d'autres recettes:

- Vous n'aurez pas besoin de toute les betteraves pour cette recette mais seulement 250 g de betterave rouges cuites basse température (voir préparation ci-dessous). Gardez le reste pour accompagner un poisson par exemple.
- Vous n'aurez pas besoin de tout le céleri pour cette recette mais seulement 250 g cuits basse température

(voir préparation ci-dessous): vous pouvez préparer une mousseline avec le restant le cuisant dans du lait puis l'égoutter et le mixer avec 5% de son poids en beurre.

- huile et vinaigre d'agrumes

Pour la vinaigrette

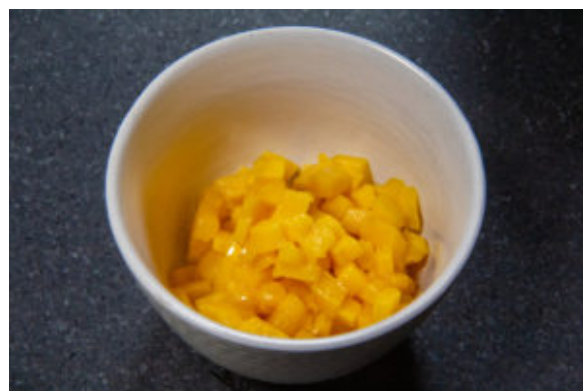
- 40 g de mangue
- 20 g d'huile de noix
- 15 g d'huile de pépin de raisin
- 15 g de vinaigre de riz
- Sel et Poivre Sichuan

Pour le dressage

- Ciboulette ou feuille de coriandre ciselée
- Une pomme granny
- quelques dés de mangue supplémentaires coupés en petits morceaux
- quelques morceaux de noix pour amener un peu de croquant

Préparation

- Pelez la mangue et tranchez-la. Taillez une tranche de mangue en petits dés. Réservez.



Taillez une tranche de mangue en petits dés

- Préparez la vinaigrette: mixez tous les ingrédients (40

g de mangue, 20 g d'huile de noix, 15 g d'huile de pépin de raisin, 15 g de vinaigre de riz) et assaisonnez en sel et poivre Sichuan en fin de mixage. Réservez.



Préparez la vinaigrette à base de mangue

- Coupez de fines tranches de pommes avec la mandoline et coupez les tranches en petits dés ; mélangez avec un peu de jus de citron et réservez.



Pelez et ôtez le cœur des deux pommes. Coupez-les en très fine brunoise

- Pelez le céleri et tranchez-le à l'aide votre mandoline en fine tranches de 2 mm d'épaisseur . Puis à l'aide de votre emporte-pièce taillez des ronds bien réguliers.



Taillez des ronds bien réguliers

- Assaisonnez les tranches avec un peu d'huile et de vinaigre d'agrumes. Placez le sous vide.



Placez les tranches de céleri sous vide

- Pelez les betteraves. Comme pour le céleri tranchez-les à l'aide de votre mandoline en fines tranches de 2 mm d'épaisseur. Puis à l'aide de votre emporte-pièce taillez des ronds bien réguliers. Mettez-les betteraves sous vide avec un peu d'huile et de vinaigre d'agrumes. Cuisez le céleri et les betteraves sous vide basse température dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h 30.



Mettez-les betteraves sous vide avec les framboises

- . Salez et poivrez betteraves et céleri. Réservez au frais.



A la fin de la cuisson coupez les betteraves en tranches

- Ciselez la ciboulette ou la coriandre finement.



Prélevez les feuilles de

coriandre et ciselez-les.

Dressage

- Disposez les tranches harmonieusement dans l'assiette et versez la vinaigrette par-dessus. Puis parsemez de dés de pommes, de dés de mangue, de morceaux de noix et de coriandre.



Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)

Salade fruitée carotte et

betterave (recette sous vide basse température)

Après les abus et festins de fin d'année rien de mieux qu'une petite salade originale riche en vitamines et surtout très gourmande...Les carottes et betteraves sont préparées sous vide basse température pour exhauster leur goût et garder un petit côté croquant si agréable après cuisson: toute la magie de la cuisson sous vide basse température!

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



Salade fruitée carotte et betterave (recette sous vide basse température)



Tomes 1,2,3,4

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](#)
- Pour le Tome 4, cliquez [ici](#)

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

Matériel

- une mandoline pour obtenir facilement de fines lamelles de pommes. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



AD0V Mandoline de Cuisine, lame Acier Inoxydable Mandoline de Professionnelle, Multifonction Coupe Légumes avec Gants Sécurité, Réglable Râpe Hachoir Julienne pour Fruits Pomme de Terre Oignon Tomate

- des cercles d'environ 7 cm pour le dressage. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Cercles De Présentation,4 Emporte-Pièces Ronds Avec Poussoir - Acier Inoxydable,Moule à Cake DIY Moule à Gâteau Nourriture Cuisson Présentation Anneaux

- 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

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de betteraves
- des mini betteraves: une par personne
- 200 g de carottes
- une grenade (50 g de grains)
- des feuilles de menthe fraîche
- une pomme granny smith
- jus de citron
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- 100 g de sucre
- le jus d'une orange et son zeste
- 5 cl de vinaigre de datte
- une très bonne huile d'olive
- poivre Sichuan
- sel

Préparation

Pour les betteraves et les carottes:

- Épluchez les betteraves.



Épluchez les betteraves

- Mettez les betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h 30. Petite astuce: vous allez devoir cuire les mini betteraves, les betterave et les carottes sous vide. Vous pouvez toutes les cuire en même temps puisque la température est identique pour les 3 légumes mais attention au temps de cuisson des grosses betteraves qui est plus long d'une demi heure.



Mettre la betterave sous vide

- Faites de même avec les mini betteraves.



Nettoyez les mini betteraves

- Mettez les mini betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h.



Mettre les mini betteraves
sous vide

- Pelez les carottes et coupez les en brunoise (tout petits dés). Mettez les sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h.



Découpez le restant des
carottes en fine brunoise

- Ouvrir et détaillez la grenade: pour en ôter facilement les graines commencer par faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule, comme sur la photo.



Faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule

- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche (5 à 6 par grenade). Coupez alors l'extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement.



Puis avec les doigts ouvrez la grenade

- Il ne reste plus qu'à prélever les graines. Réservez. Détaillez également les grosses betteraves en tout petits dés. Réalisez la vinaigrette



Il ne reste plus qu'à
prélever les graines

- Pour la vinaigrette: versez 100 g de sucre , le jus de l'orange et son zeste, le vinaigre de datte (5 cl) et le poivre Sichuan dans une casserole.



Préparez la base de la
vinaigrette

- Faites réduire jusqu'à ce que le mélange soit devenu un peu sirupeux.



Le mélange doit devenir
sirupeux

- Réalisez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive à la réduction (proportion: un tiers de réduction et deux tiers d'huile d'olive).



Réalisez la vinaigrette

- Finition: coupez la pomme en deux. Réservez une demi pomme et coupez l'autre demi pomme en brunoise. Ajoutez un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation.



Réalisez une brunoise de pomme

- A l'aide de la mandoline réalisez de fines tranches de pomme avec la demi pomme restante. Citronnez-les pour qu'elles ne s'oxydent pas.



Réalisez des tranches fines
de pomme

- Ciselez la menthe.



Ciselez la menthe

- Mélangez tous les ingrédients sauf les lamelles de pomme et les mini betteraves avec de la vinaigrette.



Mélangez tous les
ingrédients

Dressage

- Dressez la salade dans l'assiette à l'aide d'un cercle puis disposez par dessus une mini betterave par personne, quelques lamelles de pomme et terminez par des petites feuilles de menthe. Puis déposez une goutte de

vinaigrette sur chaque lamelle de pomme et à l'aide d'une pointe de fourchette tirez la goutte vers l'extérieur pour dessiner des petites nervures rouges...comme une fleur.



Salade fruitée carotte et betterave (recette sous vide basse température)