Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Aujourd'hui nouvelle recette basse température à base d'un poisson que j'aime beaucoup: la lotte. La cuisson basse température lui convient particulièrement bien car sa chair a tendance a devenir dure à la cuisson si on ne la maîtrise pas… Pas de souci avec la basse température: vous aurez une lotte délicieusement tendre! Voici donc les « Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson ».

- 

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

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



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Ingrédients pour les « Bonbons de lotte aux accents du large » (5

personnes)

- 1 kg de lotte nettoyée

Pour la poudre d’algue

- 30 g d’algues wakamé déshydratées
- 10 g de graines de sésame
- 5 g d’ail en poudre

Pour la purée de haricots blancs

- un oignon blanc
- 390 g de haricots blancs cuits
- une cuillerée à café de curry doux
- 40 g de thon cuit au naturel
- sel et poivre

Pour le sabayon

- 30 g de cresson
- 200 g de bouillon de légume
- 3 jaunes d’œuf
- 1 cuillerée à soupe d’eau
- 10 cl de vin blanc (j’ai utilisé du vin jaune)
- 3 cuillerées à soupe de beurre clarifié. Vous pouvez en trouver parfois dans le commerce mais vous pouvez le faire vous même: suivez le guide en regardant la vidéo explicative en cliquant ici.

Pour la présentation

- 12 tranches fines de chorizo
- un oignon rouge
- 30 g de graines de sésame

Matériel

Pour plus de précisions sur la cuisine sous vide basse

température cliquez ici.

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver ici:



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 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 les éléments de présentation (la poudre d’algue, les chips de chorizo et l’oignon rouge)

- Versez les graines de sésame (les 10 g plus les 30 g) sur une plaque anti adhésive et passez au four à 180° pendant 10 minute. Réservez-en 30 g pour le dressage.



Passez au four les graines de sésame à 180° pendant 10 minutes

- Mixez très finement les algues , 10 g de graines de sésame torréfiées et la poudre d’ail. Réservez.



Mixez très finement les algues , 10 g de graines de sésame torréfiées et la poudre d’ail

- Déposez les tranches de chorizo sur une surface anti adhésive et passez au four à 90° pendant 1h30. Les tranches doivent être croquantes. Réservez.



Déposez les tranches de chorizo sur une surface anti adhésive et passez au four à 90° pendant 1h30

- Épluchez et coupez l’oignon rouge en fines tranches. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d’huile d’olive. Réservez.



Coupez l’oignon rouge en tranches

Pour la purée de haricots blancs

- Épluchez et coupez l’oignon blanc en fines tranches.



Épluchez et coupez l’oignon blanc en fines tranches

- Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d’huile d’olive et du curry et une pincée de sel. Les oignons doivent être bien translucides.



Faites revenir les tranches d’oignon dans une poêle avec un peu d’huile d’olive et du curry et une pincée de sel

- Ajoutez les haricots blancs et faites revenir encore quelques minutes.



Ajoutez les haricots blancs et faites revenir encore quelques minutes

- Mixez les haricots blancs et oignons avec 20 g de thon. Rectifiez l'assaisonnement et réservez. Vous réchaufferez cette purée au micro onde au moment de servir.



Mixez les haricots blancs avec 20 g de thon

Pour le coulis de cresson

- Faites chauffer le bouillon de légume. A ébullition versez le cresson et ôtez la casserole du feu. Attendez deux minutes puis **égouttez bien** le cresson et mixez-le finement, sans jus de cuisson. Réservez pour le sabayon.



A ébullition versez le cresson et ôtez la casserole du feu



Mixez finement le cresson sans l’eau de cuisson

Pour la lotte

- Découpez la lotte en tronçons.



Découpez la lotte en tronçons

- Puis saupoudrez un peu de poudre d’algue sur chaque morceau.



saupoudrez un peu de poudre d’algue sur chaque morceau

- Utilisez du film alimentaire pour envelopper chaque petit tronçon de lotte comme un petit boudin. Mettez les boudins sous vide. Cuire au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 25 mn.



Utilisez du film alimentaire pour envelopper chaque petit tronçon de lotte comme un petit boudin

Le sabayon

En fin de la cuisson de la lotte préparez votre sabayon (qui doit être préparé au dernier moment car il ne supporte pas l’attente comme tous les sabayons)

- Versez 10 cl de vin jaune dans une casserole et réduire de moitié.



Versez 10 cl de vin jaune dans une casserole et réduire de moitié

- Versez les jaunes d’œuf avec une pincée de sel dans un cul de poule; fouettez légèrement.



Fouettez les jaunes et le sel au fouet

- Placez le cul de poule sur un bain marie frémissant. Versez la réduction de vin jaune. Faites cuire au bain-marie pendant une dizaine de minutes, en **remuant constamment à l’aide d’un fouet**. La préparation doit épaissir et devenir onctueuse. Si nécessaire, poursuivez la cuisson du sabayon pendant quelques minutes. Ôtez du feu. **Ajoutez le coulis de cresson et le beurre**

préalablement clarifié en fouettant bien. Rectifiez l’assaisonnement et utilisez immédiatement.



Le mélange doit épaissir

Dressage

Petit conseil: comme tous plats préparés basse température il est judicieux de préchauffer vos assiettes à 70°à l’avance dans votre four.

- Dressez un trait de purée dans l’assiette.



Dressez un trait de purée dans l’assiette

Puis disposez des tronçons de lotte, les tranches de chorizo, les tranches d’oignons rouges sur la purée. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées puis dressez des petits points de sabayon tout autour (aidez-vous avec une mini poche à douille de type Lékué)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)