Bourride de lotte et ses petits légumes basse température

Et voilà une recette basse température qui va encore vous ravir… la bourride provençale avec une lotte bien tendre et goûteuse. Elle m’a été inspirée par une recette donnée par le chef Philippe Etchebest lors d’une émission « Cauchemar en cuisine ».

Bourride de lotte basse température

Le chef cuit la lotte pochée dans le fumet. Je préfère la cuire sous vide basse température également dans le fumet: ainsi la cuisson est parfaite de l’extérieur au cœur avec une belle concentration de saveurs.

-

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 en pas à pas imagées comme dans le blog.

Ingrédients pour la Bourride de lotte (6 personnes)

- 1 kg de lotte et les parures pour le fumet

Pour le fumet:

- un poireau
- une carotte

- un oignon
- une branche de céleri
- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane
- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

Pour la garniture

- 4 carottes
- persil haché
- 6 mini fenouils ou un gros fenouil
- 2 branches de céleri
- 9 petites pommes de terre
- des croûtons de pain
- du piment d'Espelette

Pour l'Aïoli

- 2 œufs
- 2 à 4 gousses d'ail selon votre goût (j'aime l'ail donc j'en met quatre: n'oubliez pas que l'Aïoli va être dilué avec le fumet de poisson)
- huile: mélange égal d'huile olive et huile d'arachide donc 25 cl d'huile d'olive et 25 cl d'huile d'arachide
- sel et poivre

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 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

- **Si vous ne possédez pas ce matériel** pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (52° pendant une heure) ou la pocher dans le fumet (10 à 15 mn dans le fumet frémissant)

Pour plus d’explications sur la cuisine sous vide basse température cliquez **ici**

Préparation

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparez la veille ou le matin pour le soir: en effet il va falloir en congeler une partie pour le mettre sous vide avec la lotte. Si vous le gardez liquide, il sera aspiré par la machine lors de

la mise sous vide et encrassera l’appareil…

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez les carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l’oignon en tranches.

- 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

- Faites revenir à l’huile d’olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Quand le tout est coloré déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.

Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- Mouillez à hauteur avec de l’eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.

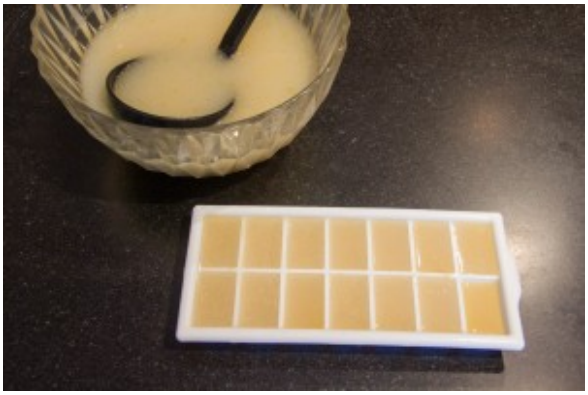
Mouillez à hauteur

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.

Passez le fumet et foulez-le

pour en extraire tous les sucs

- Réservez une à deux louches de fumet que vous allez congeler en petits glaçons (pour la cuisson de la lotte sous vide). Réservez-en également quatre louches au frais qui vous ajouterez à l'aïoli pour terminer la sauce. Le reste vous servira pour cuire les pommes de terre. Si vous en avez de trop, n'hésitez pas à congeler pour une prochaine fois.



Congelez une partie du fumet

Le jour même

- Lavez, épluchez et taillez les pommes de terre en deux.

Coupez les pommes de terre en deux

- Versez 2 verres de fumet de poisson et les pommes de

terre dans une casserole, rajoutez de l’eau à hauteur et cuire **départ à froid**. Les pommes de terre sont cuites lorsque vous pouvez y planter la pointe d’un couteau. Réservez.

Mouillez à hauteur

- Préparer la garniture (légumes): nettoyez 4 carottes, les fenouil, les deux branches de céleri et détaillez-les en morceaux.

Coupez les carottes en jardinière

Coupez le céleri en tronçons

Coupez le fenouil en morceaux

- Cuire les branches de céleri à l'anglaise (c'est-à-dire dans de l'eau bouillante bien salée). Égouttez-les et réservez.

Cuire le céleri à l'anglaise

- Faites de même avec le fenouil. Égouttez-le et

réservez.

Cuire le fenouil à l’anglaise

- Cuire également les carottes à l’anglaise (toujours dans de l’eau bouillante bien salée). Égouttez et réservez.

Cuire les carottes à l’anglaise

- Faites fondre un beau morceau de beurre dans une poêle. Versez les légumes et enrobez-les bien de beurre. Salez, poivrez. Réservez.

Faites revenir les légumes dans une belle noix de beurre

Faites l'Aïoli :

- Épluchez et râpez l'ail.

Épluchez l'ail

- Mélangez l'ail râpé aux 2 jaunes d'œufs. Salez et poivrez.

Râpez l’ail

- Monter à l’huile: mélange égal d’huile olive et arachide. Rectifiez l’assaisonnement et réservez au frais.

Montez la mayonnaise

- Coupez la lotte en tronçons.

Tronçonnez la lotte

- Assaisonnez les tronçons de lotte. Mettez-les sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille.

Mettre la lotte sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- Cuire basse température 20 mn à 52°. **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (80° pendant 20mn) ou la pocher dans le fumet (10 mn dans le fumet frémissant). Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.

Anova sous vide circulator

<u>Pour terminer les croûtons de pain:</u>

- Coupez deux tranches de pain de mie en cubes.

Coupez deux tranches de pain de mie en cubes

- Faites revenir les croûtons de pain à la poêle. Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!

Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!

Dressage

- Hachez des feuilles de persil.

Hachez des feuilles de persil

- Chauffez quatre louches de fumet et le mélanger à la moitié de l’Aïoli en fouettant.

Mélangez l’Aïoli avec le fumet

- Disposez le poisson au milieu de l’assiette creuse et ajoutez les légumes tout autour. J’ai fait un trait de piment d’Espelette sur la bordure de l’assiette. Versez la sauce par dessus.

Versez la sauce par dessus

- Saupoudrez de persil plat, de piment d’Espelette, un peu de fleur de sel et de croûtons. Servez tout chaud…Un petit bonheur!

Bourride de lotte basse température