

# Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)

Un menu comme je les aime au Thermomix où tout cuit en même temps , sans surveillance, afin de réaliser un bon repas sain et équilibré. Et retrouvez la recette complète tout en vidéo en fin d'article.



Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une

démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici. Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous Please enter a valid asin

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 500 g d'aiguillettes de poulet marinées avec un peu d'huile d'olive et de zeste de citron
- 40 g de citron confit au sel
- le zeste d'un citron jaune
- 50 g d'échalote
- 10 g de feuilles de persil plat
- 10 g de feuilles de coriandre

- 350 g de butternut coupé en dés
- 60 g d'oignon
- 10 g d'huile d'olive
- 350 ml de bouillon de légumes
- 50 g de jus d'orange et le zeste d'une orange
- 130 g pois chiches
- 150 g de couscous
- une cuillère à café de sel
- 10 g d'huile d'olive

## Matériel

- Pour avoir un zeste très fin: une râpe Microplane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

# Préparation

- Versez les 150 g de couscous dans un plat avec 10 g d'huile d'olive et la cuillère à café rase de sel. Recouvrez avec 150 ml d'eau tiède. Mélangez avec une fourchette et laissez reposer.
- Placez les 500 g de poulet dans le bol et mixez 6 s / vit 6. Réservez au frais.
- Placez dans le bol 50 g d'échalote, 10 g de persil, 10 g de coriandre, le zeste fin d'un citron et les 35 g de citron confit au sel. Mixez 5 s/ vit 5. Rabattre et remixez 5 s/ vit 5.
- Mélangez cette préparation à la viande de poulet haché et formez des petites boulettes d'environ 50 g. Placez les boulettes dans le Varoma et réservez au frais. Placez les 60 g d'oignon dans le bol et 10 g d'huile d'olive; mixez 5 s/ vit 5. Rabattez les projections à l'aide de la spatule. Cuisez 5 minutes/ 100°/ vit 1.
- Ajoutez 350 g de bouillon de légume, 50 g de jus d'orange et le zeste fin d'une orange.
- Placez les dés de butternut dans le panier cuisson. Positionnez le Varoma contenant les boulettes de volaille ainsi que le plateau du Varoma dans lequel vous aurez placé la graine de couscous et les pois chiches sur le bol.
- Cuisez 25 mn / Varoma/ vitesse 1.
- Réservez l'ensemble du Varoma et le panier cuisson.
- Mixez le contenu du bol 30 s/ vit 10. Votre bouillon est prêt.
- Servez les bouchées de volaille avec les légumes et la graine; versez un peu de bouillon par-dessus et en parsemez de petites feuilles de coriandre.



Bouchées de volaille,  
butternut , citron confit  
(recette menu Thermomix en  
vidéo)

## Recette en Vidéo

---

# Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues

La volaille a une place de choix dans nos menus de fêtes. Cette année je vous propose de cuisiner de la caille, petit volatile à la chair très subtile avec ces « Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues ». J'ai bien sûr choisi la basse température pour les mitonner car la caille ne supporte pas les agressions d'une cuisson trop vive. Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#). Mais si vous ne possédez pas de matériel basse température pas de souci vous trouverez dans

cette recette une autre façon de les cuisiner (vapeur puis passées à la poêle rapidement).

Commandez les cailles chez votre volailler et demandez-lui de vous les désosser en crapaudine: il ôtera tous les os, sauf ceux des ailes et des cuisses, en gardant la caille entière que l'on va alors pouvoir farcir.

Côté organisation vous pouvez préparer les cailles et les mettre sous vide la veille et les cuire le jour même.

Pour plus de renseignements 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.



Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes

Ce plat fait partie de mon menu de fêtes 2018 dont voici le déroulé:

- **En apéritif:** Huîtres mi-cuites, crème d'estragon et perles de la mer. Pour la recette cliquez [ici](#).
- **En entrée:** Mon foie gras de Gala. Pour la recette cliquez [ici](#).
- **En plat de résistance:** Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes.
- **Le fromage:** Nems de chèvre et poire aux noix. Cette recette sera publiée le **20 décembre 2018**
- **Et la bûche,** la bûche Mangananas. Pour la recette cliquez [ici](#).

## **Ingédients pour 4 Cailles basse**

# température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues

- 4 cailles

Pour la farce:

- un demi oignon
- une échalote
- 300 g de champignons de Paris
- sel et poivre

Pour la purée de butternut

- un petit butternut (1 kg)
- 25 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- beurre
- sel et poivre

Pour la garniture

- 8 figues
- beurre
- 150 g de vin rouge (Médoc par exemple)
- une pointe de cannelle
- poivre long. Le poivre long est un poivre fruité qui ne se moût pas au moulin à poivre car ses grains sont trop allongés et assez durs. Mixez-le pour le réduire en poudre et gardez-le dans un petit pot hermétique.
- 200 g de morilles
- 16 choux de Bruxelles

Pour la sauce

- jus de cuisson des figues
- 15 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe rase de miel
- sel, 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]

- 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"**



# Préparation

Pour les cailles

- Épluchez et détaillez un demi oignon et une échalote en fine brunoise. Faites revenir oignon et échalote dans une poêle avec un peu de beurre.



Épluchez et détaillez un demi oignon et une échalote en fine brunoise

- Nettoyez les champignons de Paris et hachez -les finement.



Hachez grossièrement les queues et la chair des champignons

- Ajoutez-les dans la poêle avec l'oignon et échalote.

Faites revenir à feu doux. Salez et poivrez en fin de cuisson: si vous salez en début les champignons vont rendre beaucoup d'eau...



Ajoutez les champignons hachés

- Ouvrez les cailles sur votre plan de travail.



Ouvrez les cailles sur votre plan de travail

- Farcissez chaque caille avec une cuillerée de farce aux champignons.



Farcissez chaque caille avec une cuillerée de farce aux champignons

- Rabattez les cuisses et les ailes sur la farce de manière à fermer la caille.



Rabattez les cuisses et les ailes sur la farce de manière à fermer la caille

- Posez la caille sur un carré de film alimentaire. Salez et poivrez.



Posez la caille sur un carré de film alimentaire

- Roulez la caille dans le film de manière à former un petit boudin bien serré. Si vous ne possédez pas de matériel basse température cuisez les cailles à la vapeur pendant 15 mn (disposez-les dans votre cuit vapeur à partir du moment où la vapeur commence à se dégager...)



Roulez la caille dans le film de manière à former un petit boudin bien serré

- Si vous les cuisez sous vide basse température mettez les cailles sous vide. Placez les au frais jusqu'au moment de les cuire mais sortez-les du frigo 30 mn avant la cuisson.



Si vous les cuisez sous vide basse température mettez les cailles sous vide

Le jour même:

Pour le butternut: nous allons préparer de la purée de butternut, des dés de butternut et des pépins grillés de butternut.

- Coupez le butternut en tranches. Puis ôtez l'écorce avec un couteau. Prélevez les graines; nettoyez-les et réservez-les.



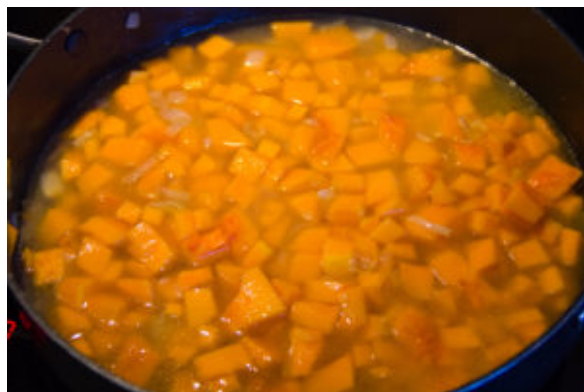
Prélevez les graines; nettoyez-les et réservez-les

- Puis détaillez le butternut en tout petits dés. Plus les dés seront petits, plus ils cuiront vite...



Puis détaillez le butternut en tout petits dés

- Versez les dés de butternut dans une sauteuse avec le fond de volaille et cuisez-le tout à feu doux jusqu'à ce que le butternut soit cuit. Égouttez-le si il reste encore un peu de liquide. Réservez un quart des dés de butternut puis mixez le restant avec une cuillerée de crème fraîche épaisse et une noix de beurre. Votre purée doit avoir de la tenue: si ce n'est pas le cas et qu'elle est encore un peu liquide remettez-la sur le feu pour la « sécher » jusqu'à obtenir la bonne consistance. Salez et poivrez.



Versez les dés de butternut dans une sauteuse avec le fond de volaille et cuisez-le tout à feu doux

- Faites revenir les dés de butternut que vous avez



réservés avec un peu de beurre. Réservez.



Faites revenir les dés de butternut que vous avez réservé avec un peu de beurre

- Reprenez les graines que vous avez réservé précédemment. Mélangez-les avec un peu d'huile, du sel et du poivre.



Reprenez les graines que vous avez réservé précédemment. Mélangez-les avec un peu d'huile, du sel et du poivre

- Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 10 mn. Elles doivent être bien croquantes. Réservez dans un récipient hermétique.



Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 10 mn

Pour les figues

- Rincez les figues et incisez-les de manière à former une croix sur le dessus.



Rincez les figues et incisez-les de manière à former une croix sur le dessus.

- Disposez-les dans un petit plat avec le vin, la cannelle et le poivre long. Enfourez à 160° pendant 15 minutes.



Disposez les figes dans un petit plat avec le vin et le poivre long

Pour les choux de Bruxelles:

- Ôtez les premières petites feuilles des choux de Bruxelles avec un petit couteau. Faites amenez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les choux de Bruxelles pendant 2 mn.



Faites amenez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les choux de Bruxelles pendant 2 mn

- Égouttez les choux de Bruxelles et plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.



Égouttez les choux de Bruxelles et plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson

- Juste avant de servir coupez les choux de Bruxelles en deux puis faites-les revenir avec un peu de beurre. Salez et poivrez.



Juste avant de servir coupez les choux de Bruxelles en deux puis faites-les revenir avec un peu de beurre. Salez et poivrez

Pour les morilles

- Nettoyez les morilles puis faites les revenir quelques minutes avec une noisette de beurre. Salez et poivrez.



Nettoyez les morilles puis faites les revenir quelques minutes avec une noisette de beurre.

Pour la cuisson des cailles

- Cuisez vos cailles basse température 20 mn à 62 °. N'oubliez pas de les sortir une demi heure avant du frigo.



Plongez le sachet dans le bain marie chauffé par le thermoplongeur

Pour la sauce

- A la fin de la cuisson des cailles ouvrez le sachet et faites revenir les cailles dans une sauteuse bien chaude avec un peu de beurre juste dans le but de les colorer. Pendant que vous préparez la sauce et réchauffez les autres éléments du plat vous pouvez mettre les cailles

dans votre four à 65° à couvert pour les conserver à température. N'oubliez pas de préchauffer également vos assiettes de présentation dans le four à la même température.



Colorez les cailles

- Versez le jus de cuisson des figues dans une casserole avec le miel et le fond de volaille. Faites bien réduire: il doit vous rester un cinquième de la sauce. Juste avant de servir montez la sauce au beurre (environ 40 g).



Juste avant de servir montez la sauce au beurre

## Dressage

Vous avez maintenant tous les éléments: les cailles, la sauce, la purée, la brunoise et les pépins de butternut, les

morilles, les choux de Bruxelles et les figues.

- Commencez par dresser trois quenelles de purée dans l'assiette.



Commencez par dresser trois quenelles de purée dans l'assiette

- Puis disposez une caille et le restant des éléments tout autour. Nappez chaque figue et les cailles d'une cuillerée de sauce. Et voilà d'élégantes et délicieuses cailles pour votre réveillon...



Puis disposez une caille et le restant des éléments tout autour



Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes





Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues

---

## **Butternut rôtie au four caramélisée à l'orange et au thym**

Voici une garniture très goûteuse dont vous me direz des nouvelles. La cuisson au four avec le jus d'orange amène une caramélisation sublime...Vous pouvez servir cette délicieuse butternut avec une viande, un petit boudin blanc, un foie gras chaud et même du poisson. Elle est très facile à réaliser. Vous pouvez remplacer la butternut par des patates douces: c'est tout aussi bon...



Butternut rôtie au four caramélisée à l'orange et au thym

### **Ingrédients :**

- une butternut
- 15 cl de jus d'orange que vous aurez pressé vous même ( pas de jus en bouteille)
- une cuillerée à soupe de thym
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive



Ingrédients

### **Préparation :**

- La butternut ou doubeurre est une variété de courge musquée et possède une peau beige assez dure. Il est donc difficile de l'éplucher. Pour l'éplucher facilement j'ôte les deux extrémités et je la coupe d'abord en quatre dans le sens de la longueur à l'aide d'un grand couteau. N'oubliez pas d'enlever les graines intérieures.



Coupez la butternut en quatre

- Puis je coupe encore chaque quart en deux toujours dans le sens de la longueur. Coupez alors en gros dés.



Coupez encore chaque quart de butternut en deux toujours dans le sens de la longueur. Coupez alors en gros dés

- Vous pouvez maintenant ôter facilement la peau à l'aide d'un petit couteau sur chaque morceau.



Ôtez la peau à l'aide d'un petit couteau sur chaque morceau.

- Enrobez les cubes de butternut avec le jus d'orange, l'huile d'olive et le thym.



Mélangez les cubes de butternut avec le jus d'orange, l'huile d'olive et le thym.

- Versez dans un plat qui passe au four et enfournez pour 35 à 45 mn à 180° en remuant toutes les 10 mn (c'est le secret de la réussite de la recette).



Enfournez pour 35 à 45 mn à 180°



A la sortie du four

C'est prêt! Servez les en accompagnement dans des petites cocottes et régalez vous.



Butternut rôtie au four  
caramélisée à l'orange et au  
thym