Cabillaud basse température, sauce vierge à la grenade, petits pois verveine

Un recette tout en fraicheur avec un cabillaud parfaitement cuit grâce à la cuisson sous vide basse température.

Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits pois verveine

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« et enfin « Ma

cuisine basse température-Tome 5 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Tomes 1, 2, 3, 4, 5

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

Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine 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 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

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- cabillaud: comptez 110 g par personne si vous servez ce plat en entrée ou 180 g si vous le servez en plat
- un filet d’huile d’olive
- le zeste d’un citron

Pour la sauce vierge

- 20 g d’oignon rouge
- 100 g d’huile olive

- 60 g de grains de grenade
- 80 g de mini tomate
- le jus et le zeste d’un demi citron
- la chair d’un demi citron jaune
- des feuilles de coriandre
- sel et poivre

Pour la purée petits pois, verveine

- 250 g de petits pois frais écossés
- 8 g de feuilles de verveine
- 50 g de chèvre frais
- 20 g d’huile olive
- une cuillérée à café de vinaigre de riz
- sel et poivre

Préparation

- Ecossez les petits pois et versez-les dans une casserole d’eau bouillante. Laissez cuire environ 10 minutes et égouttez. Mixez les petits pois avec les feuilles de verveine, le chèvre, l’huile d’olive et le vinaigre de riz. Rectifiez l’assaisonnement et réservez au frais.

Cuisez les petits pois

- Préparez la sauce: ouvrez 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. Il ne reste plus qu’à prélever les graines.

Puis avec les doigts ouvrez la grenade

- Ouvrez les mini tomates en 4 et ôtez les graines. Coupez les tomates en petite brunoise (petits dés).

Coupez les mini tomates en fine brunoise

- Réalisez une brunoise avec l’oignon rouge.

Épluchez l’oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise

- Prélevez la chair d’un demi citron.

Prélevez la chair d’u demi citron

- Prélevez les feuilles de coriandre.

Prélevez les feuilles de coriandre

- Dans un bol mélangez l’oignon rouge, la chair de citron, la brunoise de tomate, les grains de grenade avec l’huile d’olive, les feuilles de coriandre, le jus de citron et son zeste. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre. Réservez.

Préparez la sauce vierge

- Versez quelques gouttes d’huile d’olive sur les morceaux de cabillaud et zestez un citron par dessus. Placez les morceaux de poisson dans un sac sous vide et cuire sous vide au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 10 minutes.

Mettez le cabillaud sous vide

Dressage

- Réalisez une ou deux quenelles de purée de petits pois légèrement tiédie et déposez-les dans l’assiette. Versez une cuillérée de sauce vierge et posez un morceau de cabillaud par-dessus.

Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits

pois verveine

Cabillaud à l’orange basse température, royale de petits pois et carotte

Un joli petit plat gourmand que ce Cabillaud à l’orange basse température accompagné de sa royale de petit pois. Une royale est une sorte de crème prise extrêmement onctueuse en bouche qui ressemble un peu à une crème brûlée qui ne serait pas caramélisée. Vous pouvez en réaliser à partir de différents légumes de votre choix mais également avec du foie gras…

Cabillaud à l’orange basse température, royale de petits pois

et carotte

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

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

- 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

- 4 morceaux de dos de cabillaud d'environ 160 g chacun
- 450 g de petits pois (250 g pour la royale et 200 g pour la garniture)
- 2 belles carottes
- 160 g de crème fraîche liquide
- 75 g de jaune d'œuf
- un œuf entier
- une cuillerée à café de curry
- sel et poivre
- 2 carottes
- beurre
- l jus d'une orange
- du vinaigre de citron Calamansi: c'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés.Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant ici. Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels…Et on peut goûter avant d'acheter!

Préparation

- Écossez la totalité des petits pois et cuisez-les dans de l'eau pendant 8 minutes. Égouttez.

Cuisez les petits pois

- Mixez **250 g** de petits pois finement avec les 75 g de jaune d’œuf, l’œuf entier, la crème fraîche et le curry. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez le reste des petits pois qui serviront pour la garniture.

Mixez les petits pois finement

- Filtrez la préparation pour ôter toutes les particules d’enveloppe de petits pois qui pourraient encore rester.

Filtrez la préparation

- Versez dans vos bols de présentation et enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes. Vous pouvez préparer la royale le matin pour le soir et l'enfourner pour la cuire une demi heure avant de servir…

Enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes

- Pendant la cuisson de vos royales de petits pois épluchez les deux carottes. Prélevez sur l'une d'entre elle une vingtaine de longues lamelles et réservez-les.

Gardez de côté des lamelles de carotte

- Taillez le restant des carottes en fine brunoise.

Taillez le restant des carottes en fine brunoise

- Faites revenir pendant quelques minutes la brunoise de carotte avec une noix de beurre, sel et poivre. Les carottes doivent rester croquants; Puis déglacez avec une cuillerée à café de vinaigre de citron Calamansi. Réservez.

Faites revenir la brunoise de carotte avec une noix de beurre

- En parallèle faites chauffer une casserole avec de l’huile (180°) et faites frire les lamelles de carottes (cela prend deux minutes). Salez et poivrez à la sortie du bain de friture et réservez.

Faites frire les pelures de carottes

- Pour la cuisson du poisson: faites fondre une noix de beurre avec le jus d’une orange. Ajoutez le zeste râpé de l’orange.

Faites fondre une noix de beurre avec le jus d’une orange

- Versez le mélange sur les morceaux de cabillaud. Mettez le cabillaud sous vide: si vous n’avez pas de machine à cloche type Home de Multivac laissez mariner le poisson 30 mn dans le mélange beurre orange puis filmez-le avant de le mettre sous vide . Si vous avez une machine à cloche mettez sous vide avec le liquide. Cuisez le cabillaud à 52° au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur pendant 20 minutes.

Mettez le cabillaud sous vide

Dressage

- Réchauffez la brunoise de carottes et les petits pois restants. Sortez vos bols du four. Disposez un morceau de cabillaud dessus et versez un peu de brunoise de carotte ainsi que les petits pois. un peu de fleur de sel sur le poisson et disposez quelques chips de carotte…

Cabillaud à l’orange basse température, royale de petits pois et carotte

- Et on déguste ce joli plat tout en couleur!

Cabillaud à l’orange basse température, royale de petits pois et carotte

---

Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l’ail noir

Aujourd’hui je vous propose une belle entrée basse température tout en fraîcheur , croquante et fruitée: Voici mes Pétales de cabillaud, fenouil, pommes et ravioles de pommes de terre à l’ail noir. C’est un plat équilibré, diététique et qui saura égailler vos petites papilles par un beau soir d’été!

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 sous vide basse température cliquez ici.

Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l’ail noir

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- 750 g de dos de cabillaud
- une pomme Granny
- une poire
- un fenouil (une moitié pour la marinade du cabillaud et l’autre moitié pour la garniture)
- huile d’olive et fleur de sel pour le dressage

Pour la garniture

- une pomme Granny (donc deux pommes en tout)
- le demi fenouil restant
- sel et poivre du timut
- une excellente huile d’olive bien parfumée

Pour les ravioles de pomme de terre

- une grosse pomme de terre à chair ferme
- 3 dl de bouillon de légumes
- deux gousses d’ail noir: l’ail noir est difficile à trouver. Il est réalisé à partir de gousses d’ail frais maturées une trentaine de jours à 80°. Cela leur donne une saveur caramélisée, non piquante qui rappelle un peu le vinaigre balsamique en beaucoup plus doux. Vous pouvez en acheter sur le site « L’ile aux épices » en cliquant ici.

Ail noir

Pour la sauce

- une grosse cuillerée de mayonnaise maison
- la réduction de la marinade du cabillaud

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus du fenouil, de la poire et de la pomme. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous

Philips Centrifugeuse - 500W, 1.5L, Appli Recettes NutriU, Nettoyage Rapide (HR1832/00)

Pour la cuisson sous vide basse température

- du flm alimentaire
- 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 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

Préparation

Pour la garniture

- Coupez le fenouil en deux parts; réservez-en une demi pour en extraire le jus (voir plus bas). taillez-le demi fenouil en toute petite brunoise (en tout petits dés). Gardez bien les petites feuilles du fenouil: elles vous

serviront pour le dressage.

Coupez le fenouil en petite brunoise donc en petits dés

- Faites de même avec la pomme.

Coupez la pomme en très fine brunoise

- Mélangez les brunoises de pommes et de fenouil. Assaisonnez avec l’huile d’olive ,sel et le poivre du timut. Réservez.

Mélangez les brunoises de pommes et de fenouil

Pour les ravioles

- Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines tranches (2 mm maximum). Prévoyez 6 tranches par personne. Si vous avez une mandoline utilisez-la pour obtenir une belle régularité d’épaisseur.

Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines tranches

- Facultatif: utilisez un emporte pièce pour tailler vos tranches de manière à ce qu’elles aient toutes le même diamètre.

Utilisez un emporte pièce pour tailler vos tranches

- Faites cuire les tranches de pomme de terre dans le bouillon de légume pendant environ 2 mn : les tranches doivent être cuites mais rester un peu croquantes.

Faites cuire les tranches de pomme de terre dans le bouillon de légume

- Au bout de 2 mn de cuisson prélevez les tranches à l'aide d'une écumoire: ne versez pas l'eau et les tranches dans une passoire car vous casserez à coup sûr les tranches de pommes de terre, d'où l'utilité de l'écumoire. Trempez tout de suite les tranches dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Prélevez les tranches à l’aide d’une écumoire

- Puis disposez les tranches sur un chiffon propre. Essuyez-les soigneusement pour ôter l’eau qui les entoure.

Puis disposez les tranches sur un chiffon propre

- Ouvrez deux gousses d’ail noir et prélevez-en l’intérieur.

Ouvrez deux gousses d’ail noir et prélevez-en l’intérieur

- Écrasez l’ail noir dans un petit bol. Ajoutez un peu d’huile d’olive pour obtenir une pâte lisse. Rectifiez l’assaisonnement.

Écrasez l’ail dans un petit bol

- Disposez une petite noix d’ail noir sur **la moitié** des tranches de pommes de terre et recouvrez avec les autres tranches. Réservez.

Disposez une petite noix d’ail noir sur la moitié des tranches

Pour le cabillaud

- Découpez le dos de cabillaud en 4 portions.

Découpez le dos de cabillaud en 4 portions

- Utilisez votre centrifugeuse pour extraire le jus de la pomme, de la poire et du demi fenouil restant.

Extraire le jus de la pomme, de la poire et d’un 1/2 fenouil

- Faites mariner les morceaux de cabillaud pendant deux heures au frais dans le jus que vous avez extrait.

Faites mariner les morceaux de cabillaud dans le jus

- Sortez le poisson de la marinade. **Surtout ne jetez pas la marinade et réservez-la**! Emballez chaque morceau dans du film alimentaire pour en faire de jolis petits boudins bien serrés.

Emballez chaque morceau de cabillaud dans du film alimentaire

- Mettez les boudins de poisson sous vide et faites-les cuire pendant 20 mn à 52° à l’aide de votre thermoplongeur.

Mettez les boudins de poisson sous vide

Pour la sauce

- Versez le jus de la marinade dans une casserole.

Versez le jus de la marinade dans une casserole

- Au fur et à mesure de la cuisson écumez régulièrement.

Au fur et à mesure de la

cuisson écumez régulièrement

- Puis à mi-cuisson filtrez le jus pour enlever les dernières petites particules.

Puis à mi-cuisson filtrez le jus pour enlever les dernières petites particules

- Remettez sur le feu et faites réduire presque à glace.

Remettez sur le feu et faites réduire presque à glace

- Laissez refroidir la réduction à température ambiante: c’est important car si vous intégrez la mayonnaise alors que la réduction est encore chaude, la mayonnaise va redevenir de l’huile…Mélangez la réduction avec deux cuillerées à soupe de mayonnaise maison.

Mélangez le tout avec deux cuillerées à soupe de mayonnaise maison

- Versez la sauce dans une pipette (type Lekué comme sur la photo) ou une petite poche à douille et réservez au frais en attendant le dressage.

Pipette Lékué

Finition et dressage

- A la fin de la cuisson sortez le cabillaud du sachet. Détaillez-le en petites pétales.

Détaillez le cabillaud en petites pétales

Il ne reste plus qu’à dresser:

Disposez la garniture fenouil et pomme en arc de cercle et posez les pétales de cabillaud par dessus. Versez un petit filet d’huile d’olive sur les pétales et assaisonnez avec un peu de fleur de sel. Décorez avec les feuilles de fenouil. Disposez les ravioles à l’ail noir et pochez des points de mayonnaise. Dégustez et régalez-vous avec ce plat tout en fraîcheur!

Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l’ail noir

Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l’ail noir

Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir

---

Cabillaud au chorizo basse température , asperges du printemps et petits légumes

Aujourd'hui un petit plat de cabillaud accompagné de nos premières asperges et relevé par une sauce au chorizo montée à l'huile d'olive: un ensemble délicat, onctueux au palais comme toutes les recettes de Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France! C'est encore une recette inspirée de l'émission « Cauchemar en cuisine » que j'ai adaptée à la basse température. En effet si le chef propose à chaque fois une excellente recette pendant l' émission, les proportions ne sont jamais communiquées…

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.

Cabillaud au chorizo, asperges du printemps basse température

Ingrédients: pour le Cabillaud au chorizo (6 personnes)

- un kilo de filet ou dos de cabillaud et des parures de poisson pour le fumet de poisson
- 150 g de chorizo doux
- environ 20 tomates cerises
- 2 bottes d'asperges
- 4 oignons nouveaux ou deux petits oignons (blancs ou rouges): environ 125 g

- des olives de lucques (l’olive lucques est une variété d’olive du Languedoc ayant une forme caractéristique en croissant de lune) ou des olives vertes
- ciboulette ciselée
- deux citrons verts
- parmesan en copeaux
- sel et poivre
- personnellement je rajoute quelques tomates confites: je trouve que cela du peps à la recette

Pour le fumet et la sauce

- des parures de poisson
- une carotte
- un oignon
- un poireau
- un bouquet garni (vert de poireau, thym, persil, laurier)
- 20 cl de vin blanc
- eau
- huile d’olive (20 cl)

Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine 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”**

- 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 pocher le cabillaud dans le fumet soit dans un four vapeur (le chef le cuit à 52° dans un four vapeur pendant une heure)

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 la carottes en petits tronçons. 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 poisson. Ajoutez les légumes précédents .Puis déglacer 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 étoiles de badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.

Mouillez à hauteur

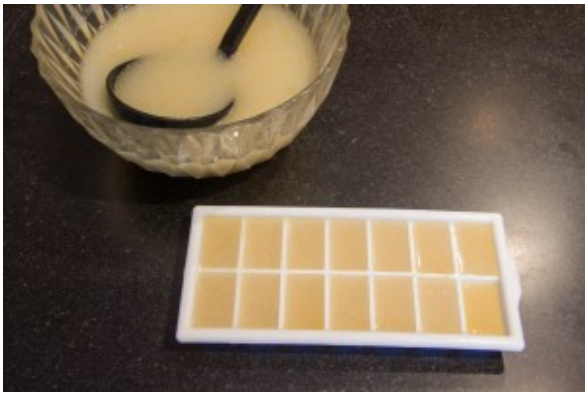
- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.

Passez le fumet et foulez-le

pour en extraire tous les sucs

- Réservez un quart de litre pour la sauce et congelez le reste si possible en petites portions. J'utilise des bacs à glace pour congeler le fond: si vous en avez une grosse quantité n'hésitez pas à le remettre à chauffer pour le réduire: il n'en sera que plus goûteux et prendra moins de place.

Le fumet est passé



Congelez une partie du fumet

Le jour même

- Nettoyez les tomates cerises et ôtez le pédicule. Réservez.

Nettoyez les tomates cerises

- Nettoyez les asperges. Coupez les en sifflets ou en tronçons.

Coupez les asperges en sifflets

- Les cuire à à l'anglaises **deux minutes** (versez vos asperges dans l'eau bouillante bien salée pour deux minutes de cuisson). Rafraîchir à l'eau glacée à la fin de la cuisson . Égouttez et réservez. Gardez de côté quelques belles pointes pour le dressage.

Cuire les asperges à l’anglaise

Rafraîchir de suite les asperges à l’eau froide

- Épluchez et ciselez les deux petits oignons rouges (ou 4 oignons nouveaux).

Coupez l’oignon rouge en tranches

- Coupez le chorizo en petits dés.

Coupez le chorizo en petits dés.

- Faites revenir les oignons dans une poêle.

Faites revenir les oignons dans une poêle

- Quand les oignons sont translucides ajoutez les olives, le chorizo et les tomates confites.

Ajoutez les olives, le chorizo et les tomates

confites

- Puis ajoutez les asperges en morceaux (sauf les belles pointes que vous avez réservées après cuisson). Ajoutez enfin les tomates cerises; cuire encore deux minutes mais pas plus car les tomates cerises doivent rester croquantes. Réservez.

Ajoutez les asperges et tomates cerises

Cuire encore deux minutes

La cuisson du poisson

- Tronçonnez le filet de cabillaud. Assaisonnez avec du sel et piment d’Espelette.

Tronçonnez le filet de cabillaud

Tronçonnez le filet de cabillaud

- Posez les filets sur du film étirable. Posez les bien sur le bord du film et roulez les de manière à former des boudins; si vous les pochez vous ficellerez les extrémités (opération pas nécessaire pour la cuisson sous vide). Au besoin superposez les filets pour obtenir plus d’épaisseur et donc un beau boudin!

Posez les bien au bord du film

Roulez les de manière à former des boudins

- Mettez le ou les boudins sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille. Comptez 2 à 3 glaçons par sachet.

Mettre le cabillaud sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- Cuire basse température 15 mn à 52° . **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de pocher les boudins de cabillaud. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce qui ne sera pas le cas si il est enveloppé

hermétiquement dans le film alimentaire. Portez à ébullition un demi litre de fumet puis réduisez le feu de moité et pochez les boudins pendant 10 mn . Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.

Anova sous vide circulator

Derniers préparatifs

- Taillez des copeaux de parmesan.

Taillez des copeaux de parmesan

- Faites réchauffer un quart de litre de fumet puis ajoutez l’huile d’olive et battre au fouet puis bien lier le tout au mixeur plongeant. Ajoutez le jus d’un citron vert. Rectifiez l’assaisonnement.

Chauffez le fumet

Mélangez l’huile d’olive avec le fumet

- Ajoutez la sauce à votre poêlée de légumes.

Ajoutez tous les légumes et le chorizo à la sauce

- Ôtez le sachet de cuisson du poisson du bain marie; ouvrez le et tronçonnez le boudin en portions. N’oubliez

pas d’enlever le film alimentaire!

Tronçonnez le boudin en portions

- Disposez le poisson au milieu de l’assiette creuse.

Disposez le poisson au milieu de l’assiette creuse

- Versez la sauce aux légumes et chorizo sur le poisson.

Versez la sauce aux légumes
et chorizo sur le poisson

- Terminez par les pointes d’asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan… C’est TOP savoureux.

Terminez par les pointes d’asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan

Cabillaud au chorizo, asperges du printemps basse température