

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 Cuisinier 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)

Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (recette basse température)

La cuisine végétarienne... Pour beaucoup d'entre nous elle n'est pas synonyme ni de gourmandise ni de gastronomie. Et pourtant!

Aujourd'hui je vous propose une sublime recette autour de la carotte que l'on va cuisiner de différentes manières: sous vide basse température pour exhauster son goût, en douce et onctueuse purée, en petites rondelles croquantes crues et acidulées, le tout relevé par un coulis betterave et orange. Vous allez ainsi découvrir la carotte dans tous ses états et c'est absolument divin. Vous pouvez servir ce plat en entrée chaude comme je l'ai fait ou comme accompagnement de votre plat principal que ce soit du poisson ou de la viande.



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 » et « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 ». 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.



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange

Ce plat m'a été inspiré par une recette du chef Christophe Coutanceau (La maison Coutanceau à La Rochelle) que j'ai découvert dans l'excellent magazine « Yam », la revue des grands passionnés de cuisine. Le chef sert ces carottes avec un filet de lieu jaune et il n'utilise pas la cuisson basse température mais cette dernière permet de concentrer le goût des carottes de manière extraordinaire et le plat n'en est que plus goûteux.

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

Ingrédients pour le Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (4 personnes)

Pour les carottes basse température

- 8 carottes fanes (comptez deux carottes par personne)
- le zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée

- 450 g de carottes orange pour la purée de carotte
- un oignon
- sel, poivre

Pour les rondelles de carottes crues

- une carotte jaune, une orange et une rouge de gros calibre pour faire les rondelles
- de l'huile d'olive
- du vinaigre de calamansi. Le calamansi est une variété de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).
- sel, poivre

Pour le coulis de betterave

- 800 g de betteraves cuites (ou crues si vous préférez les cuire basse température vous-même)
- 5 framboises fraîches ou surgelées
- 20 cl de jus d'orange
- 40 g de beurre

Pour la poudre de betterave

- les restes de la purée de chaire de betterave que vous récupérerez après l'avoir passée à la centrifugeuse

Pour la décoration

- des fanes de carottes
- quatre tranches de pain d'épice

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus des betteraves. 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

- 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 en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier 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

On commence par le coulis de betterave.

Si vous désirez cuire vos betteraves sous vide basse température vous -mêmes:

- Épluchez les betteraves. Attention les betteraves contiennent un colorant assez tenace donc mettez des gants et un tablier si vous ne voulez pas vous retrouver avec des taches. Coupez-les en 4.



Épluchez la betterave

- Mettre les betteraves sous vide et les cuire les betteraves à 87° pendant 2 heures.



Mettre la betterave sous vide

- **Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites,**

gardez- en un morceau (un gros quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave. Puis centrifugez les betteraves cuites pour en obtenir le jus: 800 g de betteraves cuites donnent environ 40 ml de jus de betterave. Surtout gardez la pulpe de betterave laissée dans la centrifugeuse pour en faire de la poudre (voir ci-dessous). Versez le jus dans une casserole et laissez réduire de moitié: il vous reste 20 cl. Rajoutez alors les 20 cl de jus d'orange et les framboises. Laissez réduire pour qu'il vous reste 15 cl de jus. Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites gardez- en un morceau (un quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave



Faites réduire le jus de betterave

- Passez ce jus au tamis et réservez. Vous le monterez avec 40 g de beurre au tout dernier moment.



Passez la réduction de betterave au tamis

Pour la poudre de betterave

- Étalez sur une petite épaisseur la pulpe de betterave sur une surface anti adhésive. Laissez sécher au four à 90° au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...).



Étalez la pulpe de betterave su une surface antiadhésive

- La pulpe doit être bien sèche avant de la mixer.



La pulpe de betterave à la sortie du four: elle doit être bien sèche

- Mixez finement. Réservez.



Mixez la pulpe de betterave finement: vous devez obtenir une poudre bien fine

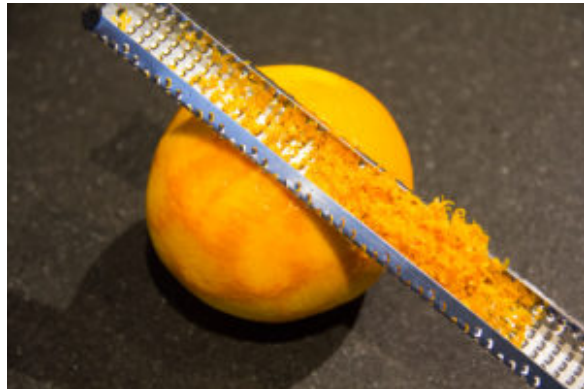
Pour les carottes fanes basse température

- Épluchez les carottes fanes. Gardez quelques fanes pour en faire des chips (voir plus bas).



Épluchez les carottes

- Zestez l'orange.



Zestez l'orange

- Mettez les carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.



Mettez les carottes fanes sous vide avec le zeste de

l'orange et une noix de
beurre

Pour les rondelles de carotte

- Préparez un vinaigrette avec de l'huile d'olive et du vinaigre de calamansi, sel et poivre.



Mélangez l'huile d'olive et
le vinaigre de Calamansi

- Épluchez les carottes de couleur. Attention les carottes rouges sont comme les betteraves: elles contiennent un colorant assez tenace. Donc même précaution que pour les betteraves!



Épluchez les carottes de
couleur

- Tranchez chaque carottes en fines tranches.



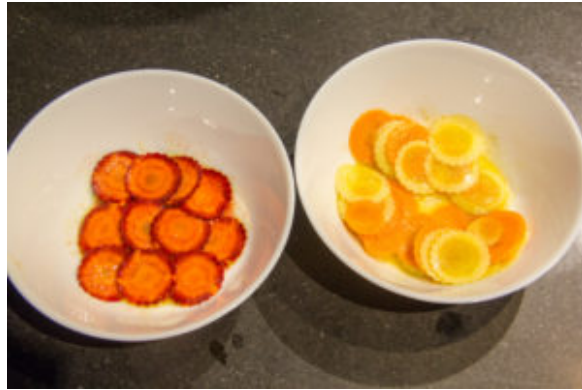
Coupez les carottes en très fines rondelles

- Si vous voulez perfectionner votre plat retaillez chaque rondelle avec un emporte pièce pour que les rondelles soient toutes du même diamètre... Et oui c'est ça la rançon du succès!



Taillez les rondelles de carottes à l'aide d'une emporte pièce pour bien les calibrer

- Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette. **Surtout ne mélangez pas les carottes rouges avec les autres** car elles pourraient teindre en rouge les autres carottes...Réservez.



Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette

Pour la purée de carotte

- Épluchez l'oignon et coupez-le en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient bien translucide.



Faites revenir l'oignon à la poêle avec un peu de beurre

- Épluchez les 450 g de carottes. Coupez-les en petits dés: plus vous les couperez petits plus les carottes cuiront vite!



Coupez les carottes en mirepoix d'un cm de côté

- Ajoutez les carottes à l'oignon. Salez et poivrez.



Ajoutez les carottes à l'oignon

- Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez alors les carottes et oignons **sans jus de cuisson** s'il vous en reste. Rectifiez l'assaisonnement. Votre purée est prête : réservez-la au frais. Vous la réchaufferez au micro onde au moment de servir.



Recouvrez d'eau et laissez mijoter à feu doux à couvert

Pour la décoration

On commence par les chips de fanes de carotte.

- Prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.



Prélevez des fanes des tiges de carottes

- Filmmez soigneusement une assiette avec du film alimentaire.



Filmez une assiette à l'aide de film alimentaire

- Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro onde pendant 2 à 3 minutes.



Huilez les fanes à l'aide d'un pinceau

Puis on finit avec le pain d'épice

- Coupez les tranches de pain d'épice en petits dés et faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre comme des croûtons.



Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!

Dressage

Comme tout plat basse température je vous conseille de préchauffer vos assiettes à 70°.

- Passez les carottes fanes 3 mn à la poêle avec un peu de beurre.



Cuisson des carottes

- Réchauffez la purée au micro onde.
- Finissez la sauce: réchauffez le coulis de betterave et hors feu ajoutez le beurre coupé en petit morceaux en fouettant en permanence.



Montez la réduction de betterave orange au beurre

- Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette.



Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette

- Déposez une longue quenelle de purée de carotte.



Déposez une longue quenelle
de purée de carotte

- Disposez deux carottes tête bêche sur la purée.



Disposez deux carottes têtes
bêches sur la purée

- Puis recouvrez les deux carottes avec les rondelles multicolores.



Puis recouvrez de rondelles
de carottes crues

- Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour. Saupoudrez de poudre de betterave. Et voilà comment faire un plat gastronomique végétarien absolument délicieux!



Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange