

Ravioles étonnantes de Philippe Etchebest et leur risotto de topinambour

Il y a quelques temps je vous avais déjà proposé une autre recette de ravioles du chef Etchebest (les ravioles de gambas, sauce curry coco). J'adore les ravioles et surtout les recettes toujours plus délicieuses les unes que les autres de ce chef MOF.

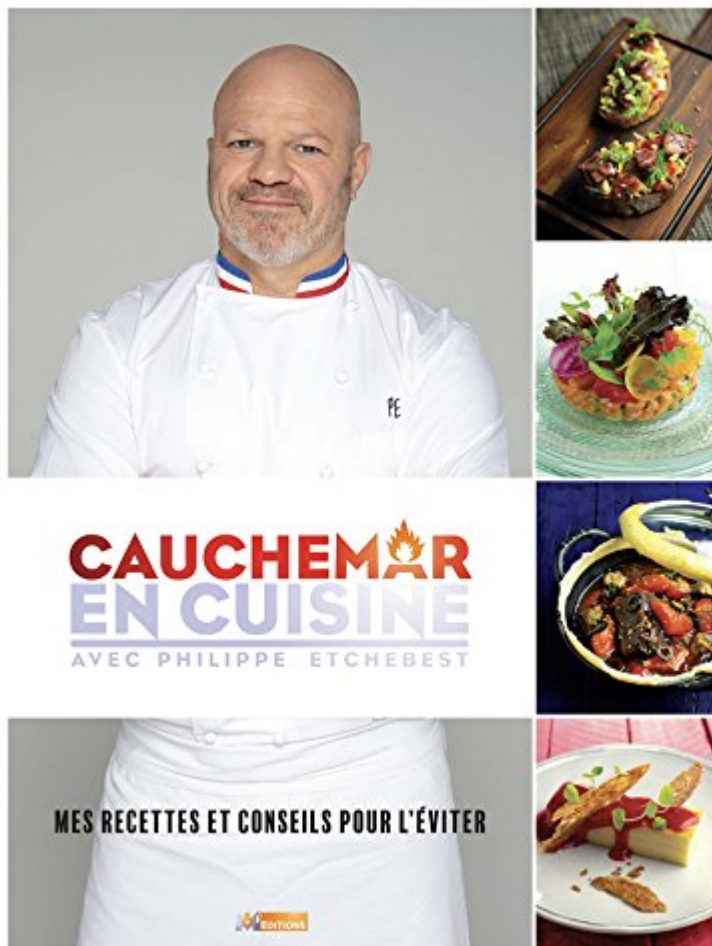
Je vous en présente donc aujourd'hui une autre version tout en douceur: les Ravioles étonnantes car les ravioles sont ici accompagnées d'un suave risotto de topinambours et d'une béchamel aérienne réalisée au siphon.

Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Ravioles étonnantes de Philippe Etchebest et leur risotto de topinambour

Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Cauchemar en cuisine

Ingrédients pour les Ravioles étonnantes (6 personnes)

Pour le risotto de topinambour

- 5 topinambours
- un oignon blanc
- environ 5 dl de fond de volaille ou de bouillon de

légumes

- beurre
- sel et poivre

Pour les ravioles

- un sachet de pâte à ravioles asiatiques: ce sont des carrés de pâte déjà prêts; il y en a environ 35 à 40 par sachet. Vous en trouverez facilement dans les épiceries asiatiques
- un petit paquet de persil plat
- 140 g de fromage frais
- 140 de fromage de chèvre frais
- un œuf
- 40 g de comté râpé
- sel, poivre
- beurre
- il n'y a pas de menthe dans la recette originale du chef mais j'en ai rajouté 8 feuilles qui amènent une légère fraîcheur très agréable au plat
- un œuf supplémentaire pour coller les ravioles...
- zeste de citron

Pour le crumble de parmesan

- 20 g de chapelure
- 20 g de farine
- 40 g de parmesan

Pour la béchamel

- 35 g de beurre
- 35 de farine
- 500 ml de lait entier
- sel
- noix de muscade
- une gousse d'ail

Matériel

- un siphon. Je conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



iSi Gourmet Whip crème fouettée 1L

Préparation

Pour le crumble de parmesan

- Mélangez la farine, la chapelure et le parmesan rapé. Étalez le mélange sur une plaque anti adhésive (ou papier cuisson, ou silpat).



Étalez le crumble sur une plaque anti adhésive

- Faites cuire le crumble à 180° pendant 10 à 15 mn suivant les fours. Réservez dans une boîte hermétique après refroidissement.



Faites cuire le crumble à 180° pendant 10 à 15 mn suivant les fours

Pour le risotto de topinambour

- Pelez l'oignon et ciselez-le très finement.



Ciselez l'oignon très finement

- Pelez soigneusement les topinambours. Conservez-les dans un bain d'eau additionné d'un peu de jus de citron au fur et à mesure de l'épluchage pour éviter que les topinambours noircissent.



Pelez soigneusement les topinambours

- Coupez les topinambours en petits dés.



Coupez les topinambours en
petits dés

- Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu de beurre et une pincée de sel.



Faites revenir l'oignon dans
une casserole

- Puis ajoutez les topinambours quand l'oignon est devenu translucide.



Puis ajoutez les
topinambours

- Ajoutez du fond de volaille à hauteur. Cuire à feu doux jusqu'à évaporation. Au besoin continuez la cuisson en rajoutant du fond de volaille: les topinambour doivent être cuits mais pas trop tendres... Attention à ne pas faire de la purée! Rectifiez l'assaisonnement sel et

poivre et réservez.



Cuire à feu doux les
topinambours jusqu'à
évaporation du bouillon

Pour les ravioles

- Hachez les feuilles de persil et de menthe puis faites-les revenir rapidement dans un peu de beurre.



Hachez des feuilles de
persil et de menthe

- Puis mélangez tous les éléments: le fromage frais, le fromage de chèvre, le persil et la menthe revenus dans le beurre, l'œuf, le comté râpé, sel et une pincée de poivre.



Mélangez tous les éléments

- Battez un œuf avec un petit fouet pour bien mélanger le jaune et le blanc.



Battre l'œuf avec une fourchette ou un fouet

- Disposez les carrés de pâte sur votre plan de travail. A l'aide d'une petite cuillère posez un peu du mélange bien au centre. N'en mettez pas de trop car vous aurez du mal à fermer les ravioles correctement.



Disposez les carrés de pâte
sur votre plan de travail

- Badigeonnez à l'aide d'un pinceau le pourtour des ravioles avec l'œuf battu.



Badigeonnez le pourtour des
ravioles avec l'œuf battu

- Rabattez la moitié ds ravioles et appuyez bien sur tout le pourtour pour fermer les ravioles.



Rabattez la moitié ds
ravioles et appuyez sur tout
le pourtour pour bien fermer

- Découpez les ravioles avec un emporte pièce (ou un verre retourné) pour former des demi lunes.



Découpez les ravioles avec un emporte pièce

- Rangez les ravioles sur un plat fariné: ne les faites pas trop se chevaucher les unes sur les autres au risque qu'elles se collent entre elles...Réservez au frais.



Rangez les ravioles sur un plat

Il ne reste plus qu'à préparer la béchamel.

- Faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Cela s'appelle un roux.



Faites fondre le beurre et ajoutez la farine

- Quand tout est bien mélangé et fondu, ajoutez le lait chaud hors feu d'un coup. Mélangez bien et hors feu jusqu'à obtenir un mélange bien homogène. Remettez sur le feu et continuez à fouetter énergiquement jusqu'à ce que la préparation épaississe.



Quand tout est bien mélangé et fondu, ajoutez le lait chaud hors feu d'un coup

- Ôtez du feu et râpez un peu de noix de muscade et la gousse d'ail sur la béchamel. Salez et poivrez.



Râpez un peu de noix de muscade et la gousse d'ail sur la béchamel

- Filtrez cette préparation au travers d'un tamis pour éviter qu'un petit morceau de poivre, d'ail ou de noix de muscade ne bouche votre siphon...



Passez la préparation au chinois et versez la dans votre siphon

- Puis versez dans le siphon et insérez les cartouches de gaz (j'utilise un siphon d'un litre donc je mets deux cartouches). Secouez et réservez: il ne reste plus qu'à cuire les ravioles.



Versez la béchamel
dans le siphon

Cuisson des ravioles:

- Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole. Plongez-y les ravioles deux minutes maxi (pas trop à la fois...): elles sont cuites quand elles remontent à la surface.



Faites cuire les ravioles

Dressage

- Déposez une belle cuillère de topinambour dans le centre du bol et entourez-les de béchamel.



Déposez une belle cuillère de topinambour dans le centre du bol et entourez-les de béchamel

- Disposez les ravioles par dessus les topinambours.



Disposez les ravioles par dessus les topinambours

- On saupoudre avec le crumble au parmesan...et on dispose une feuille de menthe. Vous pouvez également râper un peu de zeste de citron.



On saupoudre avec le crumble
au parmesan



Ravioles étonnantes de Philippe Etchebest et leur risotto de
topinambour

Magret de canard farci au foie gras, sauce au raisin de Philippe Etchebest

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Le chef cuit ce Magret de canard farci enroulé dans une crépine directement à la poêle et les légumes de façon classique. Vous pouvez donc opter pour cette cuisson traditionnelle si vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température. Personnellement j'ai préféré cuire aussi bien le magret que les légumes en cuisson sous vide basse température et le résultat en vraiment top. C'est un vrai plat de fête et comme toutes les recettes du chef un concentré de bonheur...

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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.

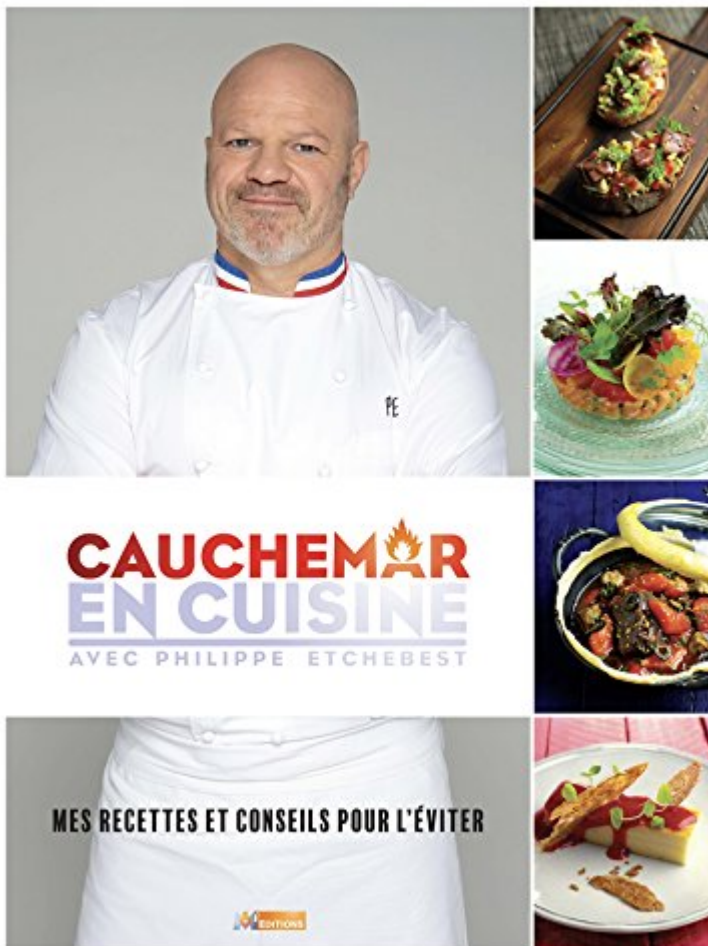
Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- 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.



Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Cauchemar en cuisine

Ingrédients pour le Magret de canard farci: pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 4 tranches de foie gras de canard d'une épaisseur de 2 cm

Pour la garniture

- une courge butternut
- 4 pommes de terre
- une belle poignée de girolles
- une petite échalote

Pour la sauce

- une grosse cuillerée à soupe de miel
- 5 cl de bon vinaigre de vin rouge
- 20 cl de fond de veau
- 5 cl de cognac
- une grappe de raisin blanc (prenez des raisins sans pépins, c'est plus agréable à la dégustation...)
- sel et poivre

Matériel

- une cuillère parisienne (facultatif: si vous n'en possédez pas coupez les pommes de terre et butternut en dés de 2 cm sur 2 cm). Vous pouvez en trouver ici:



Brabantia 211041 Profile Cuillère à Fruits

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:



Wancle Dispositif Sous Vide pour la circulation de la température et la cuisson précise(Noir)

- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouvez 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]

- 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

Commencez par les légumes.

Pour la garniture

- Épluchez les pommes de terre. Détaillez avec une cuillère parisienne chaque pomme de terre pour former des petites boules. Pour ne rien perdre utilisez les restes de pomme de terre pour faire de la purée...



Détaillez avec une cuillère parisienne chaque pomme de terre

- Faites de même avec la butternut que vous aurez préalablement coupée en tranches de 2,5 cm 'épaisseur. Pour ne rien perdre utilisez les restes de butternut pour faire une soupe...



Détaillez avec une cuillère parisienne la butternut

- Mettez les pommes de terre et butternut sous vide avec une noisette de beurre (soit dans deux sachets différents soit tout ensemble, cela n'a pas d'importance).



Mettez les billes de butternut sous vide avec une noisette de beurre

- Cuisez-les à l'aide du thermoplongeur pendant une heure à 90°.



Anova sous vide circulator

- Nettoyez les girolles. Faites revenir une petite échalote ciselée dans une poêle avec du beurre et ajoutez les girolles. Salez qu'en fin de cuisson. Réservez.



Faites revenir les girolles dans du beurre

Pour la viande

- Coupez les foie gras en tranche de deux cm d'épaisseur. Salez et poivrez.



Assaisonnez les tranches de foie gras

- Puis faites-les revenir à la poêle pour les dorer.



Poêlez les tranches de foie gras 2 mn de chaque côté

- Pendant la cuisson du foie gras ôtez le gras des magrets.



Ôtez le gras des magrets

- Coupez les magrets en deux en « portefeuille ».



Coupez les magrets en deux en « portefeuille »

- Insérez deux tranches de foie gras par magrets et refermez.



Insérez deux tranches de foie gras par magrets et refermez

- Posez le magret sur l'extrémité d'un film alimentaire et roulez-le de manière à obtenir un « boudin » bien serré. Pour éviter que ce boudin ne se défasse je vous conseille de le filmer une deuxième fois.



Posez le magret sur l'extrémité d'un film alimentaire et roulez-le de manière à obtenir un « boudin » bien serré



Vous obtenez une ballotine de magret

- Mettez les deux magrets sous vide.



Mettez les deux magrets sous vide

- Cuisez-les à l'aide du thermoplongeur à 58° pendant 35 mn.



Cuire sous vide
basse température

Pour la sauce

- Faites réduire le miel et le vinaigre jusqu'à obtenir un mélange sirupeux. Attention surveillez bien la cuisson car cela brûle vite...



Faites réduire le miel et le
vinaigre

- Ajoutez le fond de veau et le cognac puis les grains de raisin. Continuez la cuisson pour faire réduire l'ensemble de 2/3. Rectifiez l'assaisonnement.



Ajoutez les raisins

Finitions

- En fin de cuisson sortez les billes de pommes de terre et butternut des sachets. Faites revenir les billes de pomme de terre dans du ghee (ou beurre clarifié) jusqu'à ce qu'elles prennent une jolie coloration dorée.



Faites revenir les billes de pomme de terre dans du ghee

- Placez les billes de butternut dans un plat: faites-les réchauffer au micro onde au dernier moment.
- Pendant que les pommes de terre sont en train de dorer sortez les magrets du sachet et coupez-les en tranches épaisses. Puis faites-les revenir **sur la tranche** dans une poêle bien chaude pour en dorer le pourtour.



Sortez les magrets du sachet et coupez-les en tranches épaisses



Puis faites-les revenir rapidement sur la tranche dans une poêle bien chaude pour en dorer le pourtour

Il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage

Déposez trois tranches de magret en diagonale dans l'assiette et disposez les billes de pomme de terre et butternut tout autour. Nappez les magrets de sauce et disposez les girolles autour des magrets.

Et maintenant on se régale...



Magret de canard farci au foie gras, sauce au raisin de Philippe Etchebest



Magret de canard farci au foie gras, sauce au raisin de Philippe Etchebest



Magret de canard farci au foie gras, sauce au raisin de Philippe Etchebest

Poulet Franc Comtois de Philippe Etchebest, basse température

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Une fois encore c'est une réussite aussi bien sur le plan visuel que

gustatif.

Le poulet Franc Comtois est une recette classique de poulet gratiné avec une sauce béchamel au comté et vin blanc. Bien sûr notre génialissime chef nous le propose en version plus gastronomique. Le chef Etchebest accompagne ce poulet de risotto poêlé. Je le sers avec une recette presque similaire de riz d'après une recette d'un autre très grand chef, que j'admire également beaucoup, Thierry Marx. L'avantage de la recette de Thierry Marx est que vous allez apprendre à faire un risotto qui ne vous demandera aucune surveillance (si si c'est possible!). Pour la recette des fingers de riz cliquez [ici](#).

Malheureusement les dosages des recettes de l'émission « Cauchemar en cuisine » ne sont jamais communiqués dans l'émission...Pour cette recette il va falloir réaliser une farce fine et une sauce à base de roux: une occasion de réviser nos classiques! En effet pour ces deux éléments les dosages ne se font pas « au pif »: les proportions sont précises. Retrouvez en fin d'article les petites astuces pour réaliser un roux parfait (élément de liaison de la sauce) selon la texture que vous désirez donner à votre sauce (sauce légère, moyenne ou épaisse). Le chef ne réalise pas une béchamel classique (à base de lait) mais à base de fond de volaille , crème et vin blanc.

Pour terminer le chef cuit les ballotines de poulet pochées dans de l'eau à 61° pendant 50 mn. J'ai préféré une cuisson sous vide basse température car il n'y a pas de variation de température dans ce mode de cuisson donc plus de précision...et donc plus de moelleux pour la volaille!

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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.

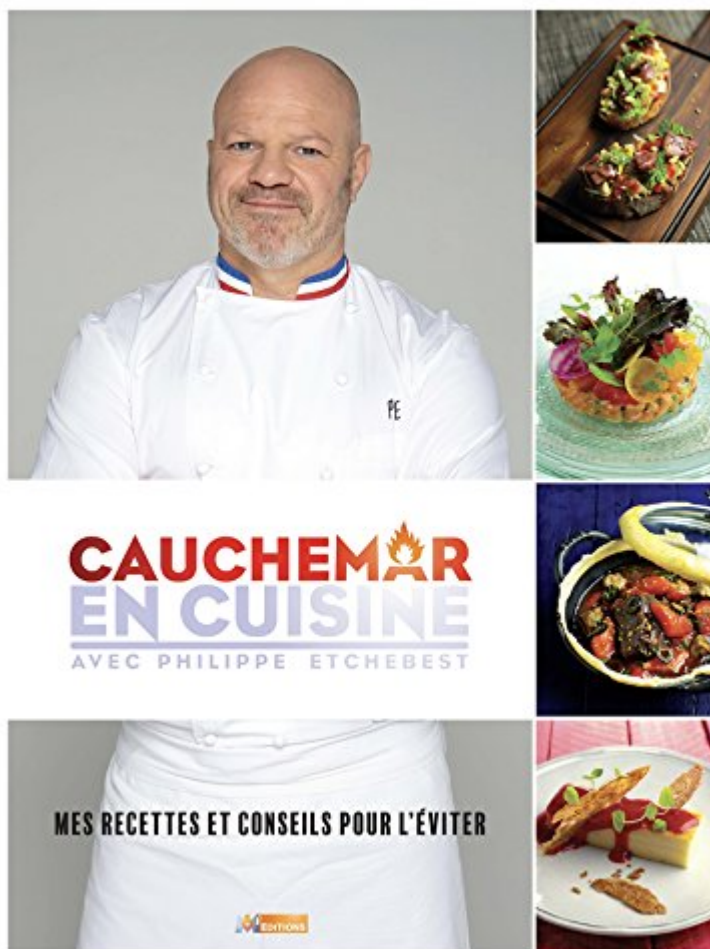
Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- 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.



Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Cauchemar en cuisine

Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide basse température. Sinon filmez et pochez les ballottines dans l'eau à 61° pendant 50 mn ou cuisez-les vapeur pendant 15 mn)

- 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"**



Home de Multivac

- 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

Ingrédients pour le Poulet Franc Comtois (6 personnes)

- 4 blancs de poulet sans peau

Pour la farce fine

- 250 g de blanc de volaille (en plus des 4 blancs cités ci-dessus)
- 250 g de crème fraîche liquide très froide
- un blanc d'œuf
- sel et poivre
- 100 g de très bon comté coupé en tout petits dés (ne l'achetez pas en grande surface, allez chez votre fromager... Ce sera tellement meilleur!)
- 100 g de saucisse de Morteau coupée en tout petits dés

Pour la sauce

Je préfère une sauce légère et douce en bouche donc j'utilise un roux blanc (dilution 60 g de roux fini par litre de sauce: pour une explication sur le dosage des roux et béchamels voir en fin d'article). Le plat est déjà assez riche: il est donc inutile d'ajouter une sauce épaisse qui alourdira l'ensemble.

- 15 g de farine
- 15 g de beurre
- 3 dl de fond de volaille
- 1 dl de crème fraîche liquide entière
- 1 dl de vin jaune

Pour les tuiles de fromage

- 80 g de comté râpé

Pour le riz: je vous donne les ingrédients pour plus de facilité mais pour la recette cliquez [ici](#)

- 150 gr de riz japonais à sushi

- un petit oignon émincé finement (le chef utilise un petit oignon entier)
- 225 g de fond de volaille (une fois et demi le poids du riz)
- 0.5 dl de vin blanc
- 1,5 dl de lait de coco
- 60 gr de comté râpé (à la place du mascarpone de la recette initiale de Thierry Marx)
- 2 gr d'agar agar
- du ghee: c'est du beurre clarifié (dont on en a enlevé le petit lait) qui a la particularité de ne pas brûler et donc de supporter de hautes températures contrairement au beurre qui va noircir
- 2 feuilles de brick

Préparation

Pour le riz : pour la recette cliquez [ici](#). La seule différence est que vous remplacerez le mascarpone de la recette de Thierry Marx par du comté râpé (même grammage).

Pour la farce fine

- Coupez le comté en petits dés.



Coupez le comté en petits dés

- Faites de même avec la saucisse de Morteau.



Coupez la saucisse en petits dés

- Coupez les 250 g de blanc de poulet en petits morceaux et mixez finement.



Coupez le blanc de poule en petits morceaux et mixez le finement

- Ajoutez alors le blanc d'œuf, un peu de poivre et de sel . Mixez de nouveau: votre farce doit être bien lisse. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes. Cette préparation s'appelle une farce fine. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.



Ajoutez alors le blanc d'œuf
et la crème. Mixez de
nouveau

- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs. La farce en sera que bien meilleure.



Passez la farce fine au
tamis

- Voici les résidus (petits nerfs et tendons désagréables à la dégustation) qu'il reste dans le tamis...



Voici les résidus (petits nerfs et tendons désagréable à la dégustation) qu'il reste dans le tamis

- Ajoutez le comté et la saucisse de Morteau coupés en petits dés à la farce fine.



Ajoutez le comté et la saucisse de Morteau coupés en petits dés à la farce fine.

- Coupez les blancs de poulet par le milieu dans le sens de la longueur (en « portefeuille ») de manière à pouvoir les farcir avec la farce fine.



Coupez les blancs de poulet par le milieu dans le sens de la longueur

- A l'aide d'un aplatisseur ou d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.



Aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière

- Posez un blanc sur l'extrémité d'un film alimentaire et disposez de la farce fine au centre du blanc.



Posez un blanc sur l'extrémité d'un film alimentaire et disposez de la farce fine au centre du blanc

- Roulez le tout de manière à former des ballotines. Filmez une deuxième fois pour bien fermer les ballotines (surtout si vous les pochez dans l'eau).



Roulez le tout de manière à former des ballotines

- Mettez-les sous vide et cuire 40 mn à 61° à l'aide du thermoplongeur.



Mettez les ballotines sous vide et cuire 40 mn à 61° à l'aide du thermoplongeur

Pour les tuiles de comté

- Râpez le comté et disposez-le sur une feuille anti adhésive. Enfournez à 180° pendant environ 12 mn. Sortez la plaque du four.



Râpez le comté et disposez-le sur une feuille anti adhésive

- Laissez refroidir et coupez grossièrement en morceaux.



Laissez refroidir et coupez grossièrement en morceaux.

Pour la sauce

- Réalisez un roux blanc (pas de coloration): faites fondre le beurre puis ajoutez la farine.



Réalisez un roux blanc (pas de coloration): faites fondre le beurre puis ajoutez la farine

- Versez le fond de volaille en une fois et hors du feu. Mélangez bien au fouet.



Versez le fond de volaille
en une fois et hors du feu

- Remettre sur le feu jusqu'à épaississement. Ajoutez alors la crème et le vin blanc et cuire encore deux minutes à feu doux.



Remettre sur le feu jusqu'à
épaississement

- Rectifiez l'assaisonnement et gardez la sauce au chaud au bain marie.

Dressage

- Sortez les ballotines de poulet des sachets, ôtez le film alimentaire et coupez-les en rondelles de 3 cm d'épaisseur.



Coupez les ballotines en rondelles de 3 cm d'épaisseur

- Disposez trois ou quatre rondelles de ballotines dans chaque assiette. Disposez un ou deux fingers de riz.



Disposez trois ou quatre rondelles de ballotines dans chaque assiette. Disposez un ou deux fingers de riz

- Puis nappez de sauce. Pour finir disposez les tuiles de comté. Tellement délicieux...



Puis nappez de sauce. Pour finir disposez les tuiles de comté.





Poulet Franc Comtois de Philippe Etchebest, basse température

Le Roux et ses secrets

Le roux est un liaison de farine et matière grasse (généralement du beurre) dont le but est d'épaissir une sauce ou un liquide. Il en existe trois sortes:

- le roux blanc: cuire la farine et la matière grasse sans coloration
- le roux blond: cuire la farine et la matière grasse avec une légère coloration
- le roux brun: cuire la farine et la matière grasse plus longtemps pour obtenir une coloration brune

Les proportions pour obtenir un roux sont les suivantes: il faut toujours le même poids de farine et de matière grasse. Donc un kilo de roux fini se réalise avec 500 g de farine et 500 g de matière grasse.

Puis on ajoute au roux du liquide: cela peut être du lait (on obtient alors une béchamel) mais aussi un liquide comme un fond de volaille, de légume... C'est ce que fait le chef dans cette recette. Il faut savoir que suivant la proportion de roux par rapport au liquide ajouté, la consistance de la sauce ne sera pas la même. C'est pour cela qu'il est important d'en connaître les proportions en fonction de la texture que vous désirez.

- Pour une sauce légère il faut 60 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 30 g de farine et 30 g de matière grasse).
- Pour une sauce un peu plus épaisse il faut 120 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 60 g de farine et 60 g de matière grasse).
- Pour une sauce épaisse il faut 240 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 120 g de farine et 120 g de matière grasse).

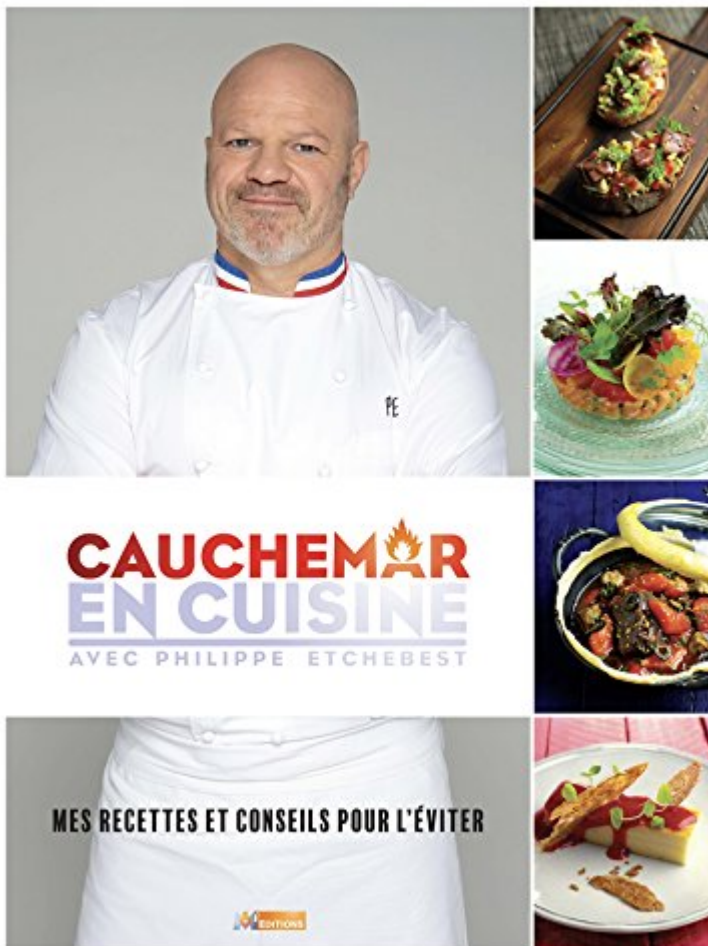
Daube provençale en cocotte lutée de Philippe Etchebest

Un bon petit plat d'hiver concocté par un grand chef et qui plus est super facile à faire! Sautez sur vos cocottes et mitonnez cette délicieuse daube provençale pour régaler toute votre famille! On peut remercier le chef Philippe Etchebest pour cette délicieuse daube que j'avais remarquée dans une de ses émissions « Cauchemar en cuisine ».



Daube provençale en cocotte lutée de Philippe Etchebest

Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Cauchemar en cuisine

Ingrédients: pour 6 personnes

- 1 kg de joue de bœuf ou de paleron
- 200 g de poitrine de porc (petits lardons fumés ou non selon votre goût)
- 60 g d'olives vertes
- 60 g d'olives noires
- 150 g de champignons de Paris
- 6 belles carottes
- deux grosses tomates
- un oignon
- un bouquet garni
- 6 dl de fond de veau

Pour la marinade de la viande

- 20 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- deux cuillerées à soupe d'huile d'olive

Pour la pâte à luter

- 200 g de farine
- 70 g de blanc d'œuf
- 2 g de sel

Matériel

- une cocotte

Préparation

- Faites la pâte à luter en mélangeant tous les éléments et réserver au frigo.



Faites la pâte à luter en mélangeant tous les éléments

- Salez et poivrez la viande. Faites-la mariner avec le vin blanc, le cognac et l'huile d'olive. Filmez, mettez au frais et laissez mariner pendant au moins 6 heures.



Faites mariner la viande avec le vin blanc, le cognac et l'huile d'olive

Taillez tous les légumes:

- Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux.



Coupez les carottes

- Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.



Épluchez les oignons et

coupez les en fines lamelles

- Émincez les champignons.



Nettoyez et coupez les champignons

- Mondes les tomates: plongez-les dans de l'eau bouillante pendant une minute.



Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant une minute

- Pelez les tomates.



Pelez les tomates

- Ôtez les pépins des tomates à l'aide d'une petite cuillère. Coupez les tomates en gros morceaux.



Ôtez les pépins des tomates

- Faites revenir les lardons dans une poêle. Réservez.



Faire revenir les lardons.

- Égouttez la viande mais conservez la marinade. Faites

revenir la viande dans la cocotte pour la colorer.



Faites revenir la viande dans la cocotte pour la colorer

- Dressez tous les éléments en couches successives dans la cocotte: la viande, les légumes, les lardons, les tomates, les olives et ajoutez le bouquet garni.



Dressez tous les éléments en couches successives dans la cocotte

- Ajoutez la marinade puis le fond de veau. Mouillez à hauteur: le liquide doit affleurer l'ensemble des éléments: au besoin rajoutez un peu de vin blanc ou de fond de veau.



Ajoutez la marinade puis le
fond de veau

- Réalisez un long rouleau avec la pâte à luter.



Travaillez la pâte de
manière à former un long
rouleau

- Lutez la cocotte: positionnez le rouleau sur le
pourtour de la cocotte. Posez le couvercle par dessus.
Soudez bien. Enfournez à 180° pendant 4 heures.



Lutez la cocotte

Et c'est fini... Cette délicieuse daube se sert soit avec des pommes de terre ou avec des pâtes fraîches. Ajoutez un peu de persil et des petits copeaux de parmesan.



Daube provençale en cocotte lutée de Philippe Etchebest



Daube provençale en cocotte lutée de Philippe Etchebest

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 préparer 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.



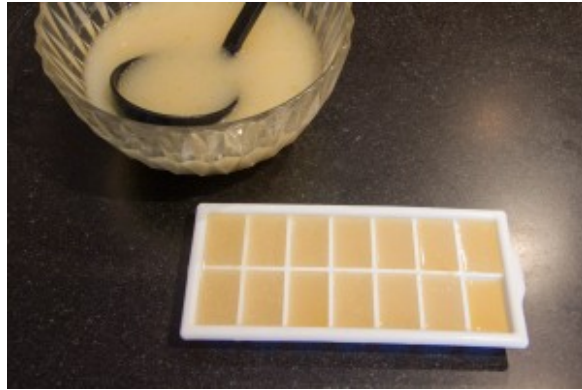
Mouillez à hauteur

- 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.



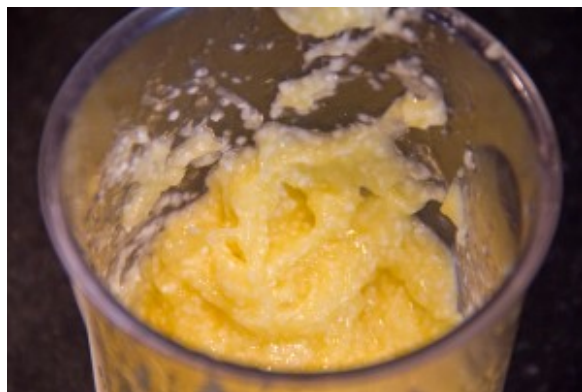
Épluchez l'ail

- 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

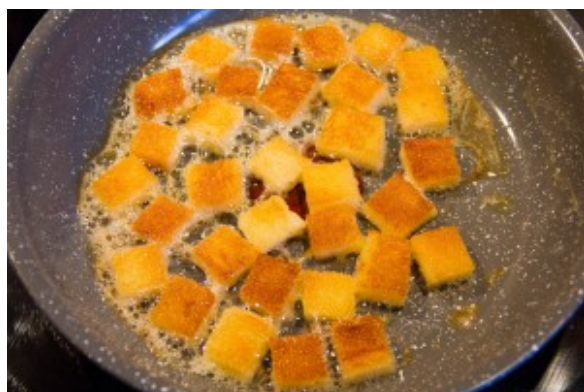
Pour terminer les croûtons de pain:

- 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