

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

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

Veau aux olives et citron confit au sel, basse température

Voici un plat extraordinairement goûteux, comme beaucoup de préparations culinaires du Moyen Orient. Cuisiné basse température, ses saveurs subliment alors la viande d'une merveilleuse tendreté... Un régal que ce Veau aux olives et citron confit.



Veau aux olives et citron confit, basse température



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 basse température cliquez [ici](#).

Ingrédients: pour environ 6 personnes

- 1 kg de quasi de veau
- épices à tajine et raz el hanout
- 300 g de carottes
- 5 navets
- une cuillerée à soupe de sucre
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques pistils de safran
- 800 g d'oignons
- 300 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 citrons confits au sel
- une marmite de sauce Knorr ou 2 dl de fond de veau congelé
- une cuillerée à soupe de miel
- 280 g de graines de couscous
- un peu d'huile d'olive
- eau (environ 2 dl) et sel

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"**



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 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

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps (4 heures).

- Coupez le quasi de veau en gros cubes.



Coupez le quasi de veau en gros cubes

- Dans un récipient mélangez les avec les épices (une cuillerée à soupe de raz el hanout et une d'épices à tajine).



Mélangez les avec les épices

- Faites revenir rapidement tous les morceaux dans une poêle. Laissez refroidir (il ne faut pas mettre un aliment chaud dans le sachet sous vide).



Faites revenir rapidement
tous les morceaux dans une
poêle

- Puis mettez les morceaux de viande sous vide avec la petite marmite de sauce ou les 2 dl de fond de veau congelé (il faut que le liquide soit congelé car sinon votre machine à mettre sous vide va aspirer tout le liquide...).



Mettre la viande sous vide

- Plongez le sachet de viande dans votre bain marie et mettez en cuisson à 62° pendant 4 heures.



Cuire la viande sous vide

Pendant cette cuisson longue de la viande préparez vos légumes et la graine de couscous. Pour la graine:

- Commencez par rincer la graine; trempez dans l'eau

froide puis égouttez-la.

- Versez la graine dans un grand bol avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et mélangez bien à l'aide de vos mains.



Mélangez la graine avec l'huile

- Puis mouillez au fur et à mesure: mettez un peu d'eau, mélangez toujours avec vos mains, attendez quelques minutes. Recommencez l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que la graine commence à s'attendrir et à gonfler. Il vous faudra environ 1,5 à 2 dl d'eau. Laissez gonfler 15 mn.



Mouillez au fur et à mesure



Laissez gonfler

- Déposez la graine dans le couscoussier ou à la vapeur et cuire environ 10 mn. Assaisonnez après cuisson et réservez. Remouillez au moment de réchauffer (de nouveau 10 mn à la vapeur) et ajoutez juste au moment de servir une belle noix de beurre.000000



Cuire la graine à la vapeur

Voici une vidéo bien expliquée sur la préparation de la graine:

Et maintenant les légumes:

- Taillez les carottes en petits bâtonnets (on appelle cette coupe « jardinière »).



Taillez les carottes en petits bâtonnets

- Les placer dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé et ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les carottes doivent être encore un peu croquantes donc goûtez-les de temps à autre pour vérifier leur cuisson. Réservez.



Cuire les carottes à feu doux



Les carottes sont cuites...

- Épluchez les navets et coupez les en rondelles.



Épluchez les navets et coupez les en rondelles

- Placez les navets dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé plus une cuillerée à soupe rase de sucre, une cuillerée à soupe de vinaigre de riz et les pistils de safran. Ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les navets sont cuits dès que vous plantez facilement une pointe de couteau dedans. Réservez les.



Cuire les navets à feu doux



Les navets sont cuits

- Coupez les citrons confits en petits dés.



Coupez les citrons confits

- Dans une poêle faites revenir les oignons à feu doux avec un peu d'épices à tajine: ils doivent être translucides. A ce moment rajoutez les olives et les dés de citrons confits. Cuire encore 5 mn à feu doux et réservez.



Faire revenir les oignons et

ajoutez les olives et les
citrons

- Au bout des quatre heures de cuisson sortez la viande du sachet et versez le jus dans une casserole. Réservez la viande soit au four (si vous devez juste attendre de finir la sauce) ou remettez la sous vide en sachet si vous devez attendre quelques heures pour la servir: vous la replongerez dans un bain mare à 55° pendant 30 mn avant de la servir pour la ramener à température). Ajoutez une cuillerée à soupe de miel au jus et faites-le réduire de moitié.



Ajoutez le miel et faire
réduire

Tous vos éléments sont prêts (graines, carottes, navets, mélange oignons olives citrons, viande et sauce). il ne reste plus qu'à les réchauffer et procéder au dressage soit individuel soit en plat familial. Et régalez-vous!

Dressage à l'assiette ou familial



Veau aux olives et citron confit, basse température



Veau aux olives et citron confit, basse température