Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Voici un petit plat familial japonais, tout simple, facile à faire et surtout hyper gourmand…Voici le Poulet laqué à la mode japonaise que je réalise en basse température pour obtenir encore plus de tendreté et de volupté pour vos papilles!

Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Ingrédients pour le Poulet laqué (4 personnes)

- 4 blancs de poulet

Pour la sauce: vous trouverez tous ces ingrédients au rayon asiatique de votre super marché

- 75 g de mirin
- 75 g de soja sucré
- 20 g de vinaigre de riz
- 50 g de saké
- une gousse d’ail
- du gingembre frais

Pour la garniture

- du riz

- 4 oignons jeunes
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant 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]

- 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

Préparation

- Versez tous les éléments de la sauce dans une casserole et râpez une gousse d’ail ainsi qu’un centimètre de gingembre dans la casserole.

Râpez une gousse d’ail et du gingembre

- Faites réduire le tout: le mélange doit être sirupeux. Réservez.

Faites réduire les éléments de la sauce

- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Versez une **petite cuillerée** de la sauce et mélangez bien pour bien enrober les morceaux de poulet. le but n’est pas de faire une marinade mais juste d’enrober les morceaux. Si vous mettez trop de sauce , elle sera aspirée lors de la mise sous vide du poulet. Pour éviter que le surplus de sauce soit aspiré n’hésitez pas à enserrer les dés de poulet dans du film alimentaire puis de les mettre ainsi enveloppés dans le sachet sous vide.

Mélangez bien

- Mettez le poulet sous vide et cuisez-le à 68° pendant 45 mn au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur. N’oubliez pas de préchauffer vos bols de présentation pendant la cuisson du poulet au four à 65°.

Mettre le poulet sous vide

- Faites cuire votre riz. Puis sortez le poulet du sachet

après cuisson et égouttez-le bien: il aura rendu du jus que l'on n'utilisera pas dans cette recette car il diluera votre sauce qui doit rester sirupeuse. Versez la **moitié** de la sauce restante sur les morceaux de poulet. Mélangez bien.

Mélangez le poulet avec un peu de sauce

Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.

Ciselez les cèbettes

- Dressez le riz dans vos bols en vous aidant avec un cercle de manière à laisser un espace au milieu.

Dressez le riz

- Puis disposez le poulet à l’intérieur du riz. Nappez avec le restant de sauce. Saupoudrez de sésame grillé et d’oignons ciselés… Essayez, ce plat est un pur bonheur.

Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Pilons de poulet au Cola, marinés Tex Mex, basse température

Cette recette m’a été inspiré par Philippe Etchebest qui proposait cette marinade au Cola dans une de ses émissions vedette. Le poulet est mariné puis cuit sous vide basse température dans cette marinade: il est particulièrement bien parfumé sans être trop sucré et il est très moelleux. Si vous ne possédez pas de matériel de mise sous vide et basse

température, pas de panique, vous pouvez tout à fait cuire le poulet basse température simplement au four dans un plat: je vous propose les deux types de cuisson.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquer 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.

Pilons de poulet au Cola, marinés Tex Mex, basse température

Ingrédients pour les Pilons de poulet au Cola (6 personnes)

- comptez 2 ou 3 pilons de poulet par personnes. Vous pouvez réaliser cette recette également avec des ailes de poulet.
- du beurre clarifié (ou du ghee): c’est du beurre dont on a ôté le petit lait. Le beurre clarifié a la particularité de supporter de hautes températures sans brûler. Vous en trouverez dans les épiceries orientales et indiennes.

Pour la marinade

- un litre de Coca Cola
- une cuillère à soupe de gingembre râpé
- une cuillère à soupe de concentré de tomate
- deux cuillères à soupe de soja salé
- une cuillerée à soupe de miel
- deux cuillères à soupe d’épices Tex Mex

- une gousse d’ail râpé

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 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:

Commencez par la marinade que vous pouvez préparez la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir: en effet il va falloir la congeler pour la mettre sous vide avec le poulet. Si vous la gardez liquide elle sera aspirée par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil… Cette opération n'est pas nécessaire si vous cuisez le poulet basse température au four: dans ce cas vous pouvez faire toutes les opérations à la suite.

- Versez le Coca Cola dans une casserole et portez à ébullition: réduire de moitié.

Faites réduire le coca de moitié

- Dans une casserole faites revenir un peu de beurre clarifié. Versez les épices et torréfiez les épices Tex Mex pendant quelques minutes.

Faites revenir les épices et le beurre

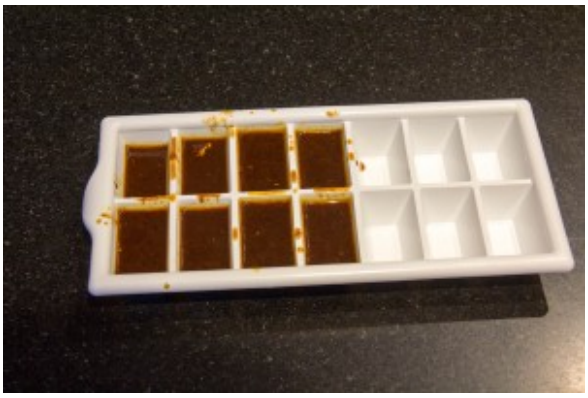
- Ajoutez le gingembre râpé, le concentré de tomate, la sauce soja, le miel et l’ail râpé.

Ajoutez le gingembre, le soja, le miel, le concentré de tomate

- Puis versez le Coca réduit.Laissez cuire encore quelques minutes afin de réduire la sauce Retirez du feu.

Chauffez et laissez infuser

- Congelez la marinade: je préfère en faire des petits glaçons qui sont plus faciles à intégrer dans le sachet de mise sous vide au milieu des pilons plutôt qu'un gros bloc. **Cette opération est nécessaire pour la cuisson sous vide basse température mais pas pour la cuisson au four.**



Congelez la marinade

<u>Le jour même, préparez le poulet</u>

- Assaisonnez les pilons de poulet.

Assaisonnez le poulet

- Faites les revenir dans un peu de beurre clarifié pour dorer la peau.

Ils doivent être bien dorés

- **Si vous optez pour la cuisson au four,** déposez les pilons dans la marinade chaude et enrobez-les bien. Remettez la casserole sur le feu et cuire encore 4 à 5 mn. Enfournez alors pour 2 heures à 70° et arrosez souvent avec la marinade.

Déposez les dans la marinade et laissez infuser le temps que celle ci refroidisse.

- **Si vous optez pour une cuisson sous vide basse température,** placez les pilons de poulets refroidis (il ne faut jamais mettre d'aliments chauds sous vide) avec les glaçons de marinade et cuire sous vide basse température 2 h 30 à 68°.

Anova sous vide circulator

Vos pilon sont prêts à être dégustés! C’est sublime!

Pilons de poulet au Cola, marinés Tex Mex, basse température