

# Où trouver le matériel pour la cuisson sous vide basse température?

En cuisine sous vide à basse température, vos aliments doivent être placés dans un sac en plastic dans lequel vous allez faire le vide. Puis la cuisson s'effectue dans un bain marie dont la température est maintenue de manière extrêmement stable ( au 1/10 de degré près) grâce à un thermoplongeur.

Il est encore assez difficile de trouver dans le commerce traditionnel (magasins) le matériel spécifique à la cuisson sous vide basse température. Il existe toutefois un site français spécifique qui vous propose tout le matériel dont vous aurez besoin si vous désirez vous lancer dans l'aventure:

**[la-cuisine-sous-vide.com](http://la-cuisine-sous-vide.com)**

Vous y trouverez aussi bien des machines sous vide, des thermoplongeurs, des sacs spécifiques pour ce type de cuisson, des thermomètres et sondes.



Pour vous équiper il vous faudra 2 types d'appareils.

## 1/ Les appareils à faire le vide par aspiration

Les professionnels utilisent des scelleuses sous vide à chambre très performantes avec lesquelles ils peuvent même

mettre sous vide des liquides sans qu'ils soient « avalés » par l'aspiration: ces appareils sont extrêmement onéreux. Heureusement vous pouvez trouver des appareils bien moins coûteux appelés scelleuses sous vide par aspiration.

C'est l'appareil le plus facile à trouver dans les magasins électroménager. Les marques les plus connues : Foodsaver, Easy Pro.



Les prix de ce type de machine (tous fabricants confondus) s'échelonnent de 60 à 300 euros selon les modèles. Vous les trouverez en France ou en Belgique dans n'importe quel magasin d'appareils électroménagers.

Vous ne pourrez pas mettre sous vide des liquides avec ce type d'appareil ( non professionnels). Pour éviter ces désagréments je vous conseille de congeler les liquides avant de les ajouter dans le sachet et de le souder.

## 2/ Les appareils de cuisson basse température:

Ce sont des thermoplongeurs.

Vous pouvez trouver des bacs avec thermoplongeur intégré mais le plus simple, au vu des prix qui ont bien baissés ces derniers mois, est d'utiliser un thermoplongeur que vous pourrez adapter directement sur un contenant de votre choix.

Le site **la-cuisine-sous-vide.com** vous propose le nouveau

thermoplongeur SANSAIRE au prix de 214 euros 90.

C'est un appareil facile d'utilisation qui gère la température à 0,1 ° C près. La lecture numérique est clairement visible dans la lumière ou dans l'obscurité. Son moteur est très silencieux. Je l'ai utilisé et testé : il m'a donné entière satisfaction! C'est à ce jour l'appareil qui vous propose performance et qualité à un tarif imbattable .

Vous désirez en savoir plus sur la cuisine sous vide basse température et vous régalez avec les recettes basse température Gourmantissimes? Alors cliquez **ICI**.



---

## **Cochon de 8 heures basse température, purée fine aux carottes, thym et orange**

Lors d'un déjeuner au restaurant L'Apibo à Paris, j'ai pu déguster un cochon confit 8 h au four, oignons doux, raisins, pommes de terres rosabel. Un véritable régal! J'ai donc essayé de reproduire cette recette avec une garniture de mon choix et

c'est absolument délicieux.

Pour ce Cochon de 8 heures j'ai opté pour une cuisson sous vide basse température mais vous pouvez préparer cette recette sans matériel spécial en cuisson traditionnelle au four mais toujours basse température ( 70°). Je vous en propose les deux versions.



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](#).



Cochon de 8 heures basse température

### **Ingrédients pour le Cochon de 8 heures (6 personnes)**

- 1 kg de poitrine de porc nature
- 20 grammes de thym frais ( c'est bien meilleur qu'avec du thym séché)
- 15 grammes de miel
- 150 grammes de soja salé
- poivre
- une branche de romarin
- 1 dl de crème fraîche



Ingrédients

Pour la purée de carotte

- 300 grammes de carottes ( réservez 4 carottes pour la garniture)
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d'orange
- zeste d'une orange
- 4 branches de thym frais
- beurre

Pour la garniture

- 120 grammes de petits oignons grelots
- 5 cl de vin blanc
- les 4 carottes réservées précédemment
- 150 grammes de navets
- 1 dl de fond de volaille



Ingrédients

## 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



Je vous conseille de démarrer la cuisson de la poitrine dès le matin pour le soir puisque la cuisson est assez longue ( 8 heures). Pendant cette cuisson vous préparerez la garniture que vous pourrez réchauffer au dernier moment.

## 1/ La garniture

### La purée de carotte

- Effeuiliez les 4 branches de thym frais.



Effeuiliez le thym

- Prélevez le zeste de l'orange.



Zestez l'orange

- Pressez le jus de l'orange.



Pressez l'orange

- Épluchez toutes les carottes mais **réservez en 4 de côté pour la garniture.**



Épluchez les carottes

- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide. N'oubliez pas de mettre 4 carottes de côté: vous les découperez de manière différente pour la garniture (voir plus bas).



Coupez les carottes en

tranches

- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.



Faire revenir les carottes quelques minutes avec du beurre

- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.



Rajoutez le fond de veau et la crème

- Rajoutez également le jus d'orange ( 1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.



Puis ajoutez le jus d'orange, son zeste et les branches de thym

- Cuire doucement à **couvert**. les carottes doivent être très tendres ( vous devez pouvoir enfoncer la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).



Les carottes sont cuites

- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.



Versez les carottes dans un blender et mixer finement

La purée est prête . Réservez la. Nous allons maintenant nous occuper de la garniture.

## 2/La garniture

- Coupez les 4 carottes restantes en petits cubes.



- Épluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes.



Epluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes

- Faire fondre un beau morceau de beurre dans une poêle et faire revenir les dés de carottes et navets quelques minutes à feu doux.



Faire revenir les dés de carottes et navets dans du beurre

- Ajoutez le fond de volaille et cuire à feu doux. Les petits dés doivent rester croquants donc quelques minutes de cuisson suffisent. Salez.



Ajoutez le fond de volaille

- Filtrez la préparation et réservez les dés de légumes (vous n'avez pas besoin du jus de cuisson).



Filtrez les légumes

On termine par les oignons grelots.

- Épluchez les oignons et les cuire dans une belle noix de beurre à feu doux. Déglacez avec 5 cl de vin blanc. Continuez la cuisson quelques minutes puis rectifiez l'assaisonnement. Salez. Réservez.



Cuire les oignons avec du  
beurre

## 2/La poitrine de porc

- Effeuillez le thym.



Effeuillez le thym

- Faire de même avec le romarin.



Faire de même avec le romarin

- Émincez le romarin avec un couteau.



Coupez le romarin finement

- Portez à ébullition le mélange miel et soja dans une



casserole et versez-y le thym et le romarin. Coupez le feu laissez refroidir à température ambiante.



Faire chauffer le mélange miel soja et versez le thym et le romarin

- Versez la marinade refroidie sur la poitrine. Massez bien la viande de manière à ce que la marinade soit bien répartie.



Versez la marinade refroidie sur la poitrine

- Roulez la poitrine sur elle même.



Roulez la poitrine sur elle même

- Mettre la poitrine sous vide.



Mettre la poitrine sous vide

- Cuire 8 heures à 68° sous vide basse température.



Si vous n'avez pas de matériel de cuisson sous vide basse température, déposez la poitrine roulée dans une cocotte et

faite la dorer sur toute sa surface ( en la gardant roulée). Puis couvrir et mettre la cocotte au four à 70° pendant 8 heures au four avec la marinade. N'hésitez pas à arroser la viande plusieurs fois pendant la cuisson.

- La poitrine cuite, coupez un petit coin de la poche et versez le jus rendu par la cuisson dans une casserole. Déposez la viande sur une planche à découper.



Versez le jus de cuisson dans une casserole

- Réduire la sauce au 2/3 et ajoutez un décilitre de crème fraîche. Réservez.



Réduire la sauce au 2/3

- Pendant la réduction de la sauce coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.



Déposez la poitrine sur une planche à découper



Coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur

- Puis poêlez les tranches pour leur donner une belle coloration dorée. Réservez les tranches au four à 65° en attendant le dressage. N'oubliez pas de préchauffer également les assiettes de service au four à la même température.



Poêlez les tranches pour leur donner une coloration dorée

## Dressage

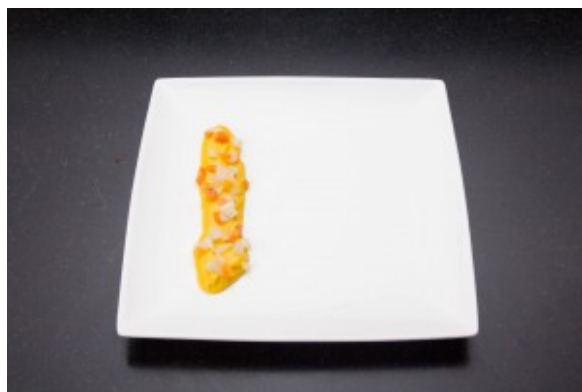
Nous avons donc tous nos éléments: les tranches de poitrine, la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons et le jus de cuisson. Réchauffez la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons ainsi que la sauce.

- Commencez par dresser la purée de carotte.



Commencez par la purée de carotte

- Répartir une cuillerée de dés de légume sur la purée.



Déposez les dés de légumes sur la purée

- Puis posez une tranche de poitrine sur le côté de l'assiette ainsi que quelques oignons grelots.



Puis ajoutez une tranche de porc et des petits oignons sur le côté

- Terminez par la sauce.



Finissez par une belle cuillère de jus.

- Et voilà une belle assiette gourmande.



C'est prêt!



---

# Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

L'œuf parfait est un œuf cuit à une température constante de 64°. C'est une merveille d'onctuosité...Les Japonais, si raffinés, l'ont bien compris puisque cette technique de cuisson leur est connue depuis très longtemps: les œufs sont cuits dans l'eau des sources d'eau chaude naturelles et sont appelés « onsen tamago » c'est à dire œuf des sources (tamago=œuf et onsen= source thermale naturelle d'eau chaude).

Le jaune est à la fois crémeux, fondant, une texture particulière très différente du jaune d'œuf de l'œuf mollet. Le blanc est tout juste cuit, translucide et semi liquide mais n'a pas cette texture gluante qu'on lui connaît lorsque qu'il n'est pas tout à fait cuit. Le résultat est incomparable avec toute autre forme de cuisson des œufs que vous pouvez connaître.

Cette recette basse température d'œuf crémeux nécessite cette fois un matériel spécial... cependant avec énormément de patience vous pouvez vous approcher du résultat en utilisant un thermomètre de cuisson et votre four, ou un thermomètre de cuisson et une cuisson à la casserole mais n'oubliez pas que ce sont des méthodes hautement empiriques et que vos résultats ne seront certainement pas toujours constants... c'est du vécu! (voir plus bas les explications dans le chapitre « Matériel et techniques »).



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.



Cette recette peut se faire également avec des œufs pochés si vous n'avez pas la possibilité de cuire à basse température.



Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

**Difficulté: moyenne**

**Ingrédients ( pour 4 personnes):**

- 4 œufs: les œufs doivent être à température ambiante. Pensez à les sortir deux heures avant la cuisson.
- 3 oignons
- 80 g d'ail frais ( environ 10 à 12 grosses gousses)
- 30 cl de lait pour la cuisson des gousses d'ail
- 25 cl de crème fraîche liquide pour l'espuma de chorizo
- 80 g de chorizo
- pain de mie pour les mouillettes
- pignons
- sel, poivre, huile d'olive



Ingrédients

### **Matériel et techniques:**

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- 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

Vous pouvez utiliser deux autres méthodes suivantes mais c'est à vos risques et périls... sinon des œufs mollets conviendront parfaitement.

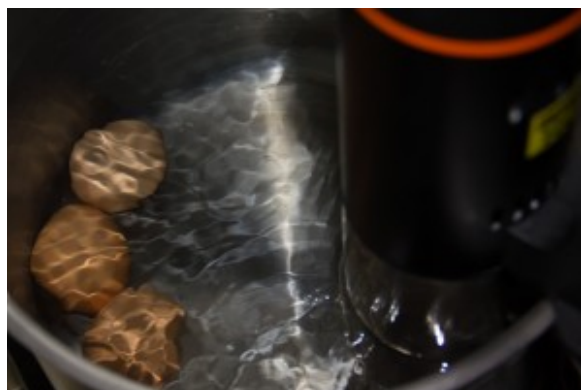
- Vous pouvez cuire vos œufs au bain marie dans une petite casserole et vous aider d'un thermomètre de cuisson de manière à rajouter de l'eau pour que l'eau de cuisson ne dépasse surtout pas les 63 °... mais c'est une méthode assez contraignante qui nécessite que vous soyez extrêmement vigilant pendant au moins une heure!
- Vous pouvez aussi faire cuire les œufs au bain marie au four; mais pour cela il vous faut d'abord étalonner votre four avec un thermomètre de cuisson. En effet les

températures que vous programmez ne sont pas toujours les températures exactes que vous obtiendrez à l'intérieur du four...sauf avec des fours de précisions qui coûtent assez chers. Par exemple avec le mien si je tourne le bouton sur 70° la température interne du four est de ... 52°. Donc j'ai du faire plusieurs essais: et c'est en mettant le bouton à 105° que j'obtiens une température relativement constante de 63°/64° dans mon bain marie. Petite précision: ma sonde trempe dans l'eau du bain marie et je dépose les œufs ( sortis 2 heures avant du frigo) dans le bol contenant l'eau lorsque les 64 ° sont atteints. L'eau va alors redescendre en température puis remonter. Compter alors une heure et 15 mn de cuisson. Dans tous les cas avec ces deux méthodes je vous conseille de faire des tests pour bien maîtriser la cuisson car le secret de la recette est vraiment qu'il ne faut pas dépasser 63° sinon le jaune d'œuf va coaguler. Des deux méthodes « empiriques », c'est à mes yeux celle-ci la plus fiable.

## **Préparation:**

### 1/La cuisson des œufs

Cuire vos œufs dans un bain marie à 62.5° . Le temps de cuisson est d'une bonne heure et vous pouvez les laisser plusieurs heures ainsi et les sortir quand vous voulez les utiliser. Attention: les œufs doivent être complètement recouverts d'eau lors de la cuisson.



comptez 1 heure de cuisson  
pour les oeufs

## 2/Le confit d'oignon:

- Épluchez l'oignon et détaillez le en tout petits dés.



Coupez l'oignon très  
finement

- Faire revenir les dés d'oignons à feu doux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Les oignons doivent être bien compotés (environ 20 mn de cuisson douce). Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Oignons compotés

## 3/ La crème d'ail:

- Épluchez l'ail: il vous faut environ 10 gousses pour obtenir 80 g.



Épluchez l'ail

- Dans une casserole versez le lait puis vos gousses d'ail. Cuire à feu doux environ 20 minutes ( attention au débordement du lait hors de la casserole). Quand les gousses sont bien tendres retirez les du lait. L'ail ainsi cuit n'aura pas les inconvénients digestifs de l'ail frais et il perd son côté piquant sur le plan gustatif.



Cuire l'ail à feu doux dans le lait

- Mixer les gousses: au besoin rajoutez un peu de lait de cuisson. Salez et réservez.



#### 4/L'espuma au chorizo

- Coupez le chorizo en tranches puis en petits dés. Réservez-en quelques-uns pour la décoration.



Coupez le chorizo

- Dans une casserole, versez la crème liquide, le chorizo. Amenez à ébullition et coupez de suite le feu. Laissez infuser une dizaine de minutes.



Infusez le chorizo dans la crème chaude..

- Versez le mélange dans un mixeur et mixez finement. Passez la crème au chorizo au tamis ( passoire fine ou chinois).



Passez le mélange crème/chorizo mixé

- Juste avant de servir chauffer la crème de chorizo et la mixer à l'aide d'un mixeur plongeant: le but est d'obtenir de jolies bulles bien mousseuses sur le dessus.

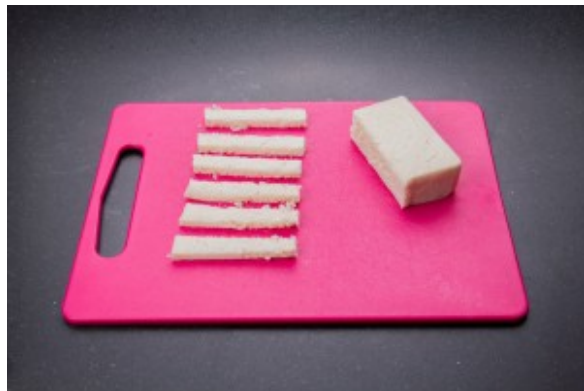




Mixer la crème avec un mixeur plongeant

### 5/Les mouillettes

- Coupez les tranches de pain de mie en bâtonnets (comptez deux ou trois bâtonnets par personnes).



Coupez les mouillettes

- Faire revenir les mouillettes dans une belle noix de beurre à la poêle pour les dorer sur les deux cotés.



Bien griller les mouillettes

## 6/ Les pignons et le chorizo

- Faire revenir les pignons à sec dans une poêle pour les rendre bien croquants.



Griller les pignons à sec

- Faire de même avec quelques dés de chorizo.



Faire revenir les dés de chorizo

### **Dressage:**

- Réchauffez les oignons, la crème d'ail au micro-onde. Réchauffez la crème au chorizo et la mixer au mixeur plongeant (voir plus haut) pour lui donner une consistance mousseuse.
- Pour bien vous organiser, réunissez sur le plan de

travail tous les éléments du dressage: pignons, mouillettes, crème au chorizo émulsionnée, crème d'ail, oignons, dés de chorizo.

- A l'aide d'une cuillère déposez une belle noix de purée d'ail que vous étalez avec le dos de la cuillère de manière à faire un « nid » pour l'œuf.



Déposez une cuillerée de crème d'ail dans l'assiette

- Mettez une cuillère d'oignons juste à côté.



Déposez une cuillerée d'oignon à côté

- Sortez l'œuf du bain marie et tapez le sur une surface plane et ouvrez le en deux au dessus de l'assiette de manière à le poser sur la purée d'ail.



Posez délicatement l'œuf sur le nid d'ail.

- Puis dressez l'émulsion de crème de chorizo. Saupoudrez de pignons et de dés de chorizo. Posez les mouillettes et dégustez enfin cet œuf parfait!



Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

**Essai** de cuisson **d'œufs** parfaits

Regardez bien les photos suivantes d'œufs cuits à différentes températures... Je les ai ouverts avec un couteau pour que vous puissiez mieux apprécier la texture du jaune en fonction des différentes températures de cuisson. Vous pouvez déjà voir qu'avec un ou deux degrés de variation la texture est très différente!

Oeuf à 62°: le jaune est coulant. Il commence à coaguler.



Oeuf à 62°5: le jaune est collant et onctueux

63°: jaune crémeux à souhait...mais ne se « répand pas » ; pourtant il n'est pas dur!



64°: jaune crémeux à souhait...

Oeuf à 65°: le jaune a coagulé mais n'est pas dur ni sec.



Oeuf à 65° : le jaune a coagulé mais n'est pas dur ni sec

**Pour en savoir plus: Hervé This vous explique plus précisément les phénomènes physiques et chimiques de la coagulation des oeufs:**

L'œuf cuit à 65 ° C

« Quand les cuisiniers font cuire un œuf mollet, poché ou dur, ils le plongent dans de l'eau bouillante, donc à 100 °C, et se demandent combien de temps ils doivent le laisser. En tant que scientifique, je me pose la question suivante : à quelle température un œuf cuit-il ? La cuisson d'un œuf est en effet plutôt une question de température qu'une question de temps, tout simplement parce que le blanc et le jaune d'œuf contiennent de l'eau et des protéines qui coagulent sous l'action de la chaleur. Les protéines sont comme de minuscules pelotes repliées sur elles-mêmes qui se déroulent, pour chaque sorte, à une température bien précise : 61 °C, 68 °C, 70 °C... Quand elles sont déroulées, elles s'associent en un réseau qui ressemble à un filet de pêcheur où sont dispersées (comme le seraient des poissons) d'autres molécules de protéines, d'eau, etc. Plus la température augmente, plus les types de protéines déroulées sont nombreux et plus le réseau du filet se resserre. Ainsi dans le blanc d'œuf, composé de 90 % d'eau et de 10 % de protéines variées, c'est à 61 °C que la première protéine (l'ovotransferrine) commence à se dérouler et à former un filet très fragile. A 70 °C exactement, une autre

sorte de protéine se déroule et renforce le premier filet. Le gel formé est plus dur. A mesure que la température augmente, de plus en plus de filets viennent se former et à 100 °C les œufs finissent par être caoutchouteux. Le jaune se comporte un peu comme le blanc, mais la première transformation importante se fait à 68 °C. Fort de ces constatations, je me suis alors demandé ce qui se passe quand on met des œufs dans un four à 65 °C. Comme cette température est supérieure à 61 °C (température de première coagulation des protéines du blanc) mais inférieure à 68 °C (première coagulation des protéines du jaune), on obtient des œufs étranges dont le blanc est pris mais délicat et dont le jaune est resté liquide avec son goût de jaune frais. »

Pour réaliser un œuf cuit à 65 °C

– Utiliser un four, un bain-marie ou un bain de cuisson à basse température dont la température doit être nécessairement supérieure à 61 °C et inférieure à 68 °C. Vous pouvez mettre autant d'œufs que vous le voulez.

– Laisser les œufs chauffer doucement au moins pendant une heure. Vous pouvez en effet les laisser plusieurs heures ainsi et les sortir quand vous voulez les utiliser.

– Les écaler comme des œufs durs, mais avec beaucoup de précaution. Ils sont très fragiles.

Vous verrez que des résultats différents arrivent à 61 °C, 62 °C, 63 °C, 64 °C, 65 °C, 66 °C... Ce serait trop long d'entrer dans les détails théoriques. A vous d'expérimenter.

---

## **Un appareil de cuisson sous vide basse température enfin**

# abordable!

Comme vous le savez je cuisine beaucoup basse température et je dois dire que jusqu'à maintenant il était assez difficile de s'équiper car ces appareils sont peu connus et surtout ils sont assez chers...mais, bonne nouvelle, les prix sont en train de baisser .

Je viens d'en découvrir un que j'ai acheté, testé et adopté! Voici donc ce nouvel appareil dont le coût est bien moindre mais surtout performant: le sous vide circulator de la marque **ANOVA**.

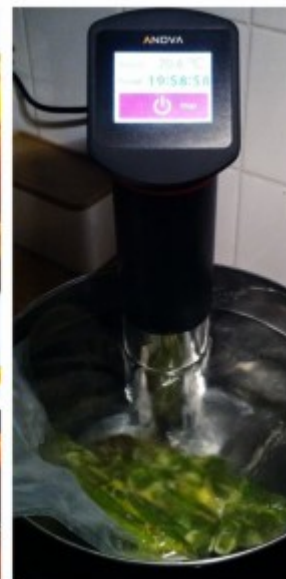


Anova sous vide circulator

C'est un thermoplongeur que vous pouvez adapter sur n'importe quel contenant, il possède un système de circulation d'eau donc une excellente répartition de chaleur, il est très facile d'utilisation, se range facilement, la température est précise et stable, son entretien très facile et son coût...199 \$ donc le moins cher du marché actuellement avec le meilleur rapport qualité prix. Avec les frais de port j'ai payé le mien 201 euros ( il y a un an on ne trouvait rien à moins de 400 euros...) auxquels il m'a fallu rajouter 66 euros de frais de douane/TVA..

Voici leur site où vous pouvez le commander ( site en anglais):





Vous ne connaissez pas encore la cuisine sous vide basse température, méthode de cuisson révolutionnaire, utilisée par tous les grands chefs? Alors lisez vite l'article suivant en cliquant [ici](#).

Je tiens à préciser que je ne suis en aucun cas payée ou sponsorisée par les marques d'appareils, de produits ou les magasins dont vous trouverez les adresses sur mon site: je ne parle que de ce que j'ai testé moi même et dont j'ai apprécié la qualité...

---

# Banane cuite sous vide basse température, sirop au Grand Marnier, brioche rôtie

Un bon dessert sous vide basse température facile à préparer! Les Bananes cuites sous vide sont délicieusement caramélisées dans un sirop au Grand Marnier...et la brioche croustillante amène le petit plus gourmand. Et pas besoin de machine spéciale pour cette recette! Tout le monde peut la réaliser.



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.



Banane cuite sous vide basse température, sirop au Grand Marnier, brioche rôtie

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour la Banane cuite sous vide (4 personnes):**

- 200 g de sucre
- 150 ml de Grand Marnier
- une banane par personne: choisissez des bananes pas très mûres.
- une orange ( le zeste pour la cuisson des bananes et les quartiers pour le dressage)
- 4 petites brioches (achetez-les chez votre boulanger pâtissier)
- du beurre ( le mieux est d'utiliser du beurre clarifié qui ne brûlera pas à la cuisson)
- un ou deux petits sablés que vous écraserez pour obtenir une poudre ( facultatif: pour la décoration de l'assiette)



Ingrédients

### Matériel:

- si vous ne possédez pas de sous videuse il vous faudra des sacs de conservation en plastic: il faut utiliser des sachets conservation que l'on peut fermer hermétiquement ( attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Regardez la photo ci dessous qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet! **Attention pour cette recette n'utilisez pas de machine à mettre sous vide:** les bananes cuisent avec un liquide dans les sachets et si vous essayez de faire le vide pour fermer le sachet avec votre machine elle aspirera tout le sirop ( galère pour le nettoyage!). Suivez la méthode que je vous indique plus bas sur la vidéo pour chasser le maximum d'air.



choix du bon sachet

Si vous désirez utiliser du matériel spécifique et bien adapté pour la cuisson 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 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 Cuiser 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

- un petit emporte pièce rond ( ou un petit cercle de montage).



### Préparation:

- A l'aide d'une petite râpe prélevez le zeste de l'orange. Réservez.



Prélevez le zeste de l'orange

- Faire chauffer le Grand Marnier dans une casserole: vous allez l'incorporer au caramel ( voir étape suivante) et il faut qu'il soit chaud lorsque vous le verserez dans ce dernier.
- Préparez un caramel: dans une casserole déposez le sucre et faire chauffer.





Faire un caramel

- Dès que le caramel s'est formé, ôtez la casserole du feu.



Retirez le caramel du feu

- Progressivement versez doucement le Grand Marnier chaud.



- Mélangez et laissez refroidir: comme vous allez verser ce sirop caramélisé dans les sachets de conservation il ne faut pas qu'il soit trop chaud! Ces sachets

supportent la chaleur ( 65° pour la cuisson pas de problème) mais le caramel chaud est vraiment très très chaud et vos sacs se déformeront, voir se perceront...

- Pelez les bananes. Introduire une banane par sachet avec un peu de zeste d'orange et deux belles cuillerées de sirop au Grand Marnier. Ne mettez pas plus d'une banane par sachet: après cuisson elles seront plus molles et délicates à manipuler. Pour remplir les sachets de sirop, aidez-vous d'un récipient haut dans lequel vous introduirez le sachet pour qu'il se tienne bien droit!



Remplir les sachets avec un peu de sirop et du zeste d'orange

- Fermez les sachets avec la méthode suivante pour en chasser le maximum d'air:



Votre banane sous vide dans son sachet

- Vos sachets fermés, passons à la cuisson:

1/Vous n'avez pas de cuiseur basse température: préchauffez votre four à 65° en ayant au préalable mis au four un grand récipient rempli d'eau et pouvant contenir vos sachets. Lorsque la température est atteinte, déposez dans le récipient les sachets de banane et cuire pendant 25 mn. Vos sachets ne doivent pas flotter mais être bien recouverts par l'eau: au besoin posez un poids dessus.

2/ Vous possédez un cuiseur basse température: cuire à 65 ° pendant 25 mn.

Pendant la cuisson des bananes, découpez des quartiers d'orange:

- Coupez les deux extrémités de l'orange.



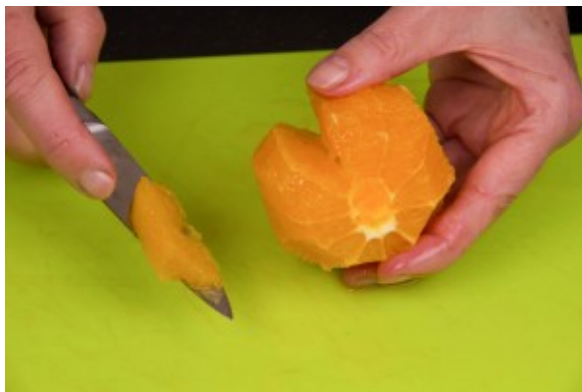
Coupez le haut et la base de l'orange

- Puis ôtez l'écorce à l'aide d'un grand couteau de manière à mettre la chair à vif.



Pelez l'orange à vif

- Enfin, à l'aide d'un petit couteau, enlevez délicatement les quartiers d'orange en ôtant bien la membrane blanche qui les enveloppe. Réservez pour le dressage.



Détachez les cartiers sans la membrane

Finissons par la préparation de la brioche:

- Comme pour les oranges, ôtez le chapeau et le fond de la brioche.



Coupez le dessus et la base de la brioche

- Enfoncez un petit emporte pièce (ou cercle) sur le dessus de la brioche mais pas à fond.



Placez votre cercle au centre de la brioche

- Puis avec un petite couteau, en vous servant de l'emporte pièce comme guide, découpez la brioche pour obtenir un petit cylindre de brioche.



Découpez la brioche



Votre cylindre de brioche est prêt

- Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et faire dorer les brioches sur toutes leurs faces.



Dorez la brioche dans le beurre clarifié

### **Dressage:**

- Dans une assiette creuse versez la banane et son jus ( faites glissez le tout directement du sachet dans l'assiette pour ne pas abîmer les bananes en les manipulant).



Déposez délicatement la banane et son jus dans l'assiette

- Puis disposez des quartiers d'orange en rosace.



Disposez les quartiers d'orange

- Posez la brioche rôtie à côté des quartiers d'orange.



Terminez avec la brioche

- Puis décorez le tour de l'assiette avec des noisettes en poudre torréfiées ou des brisures de sablé.



Décorez le bord de l'assiette

**Le petit plus:**

Vous pouvez servir une quenelle de glace vanille avec ce plat ou une pointe de chantilly...C'est encore plus gourmand! Vous allez être étonnés de la texture et de la saveur de cette banane...

---



# Mon foie gras vanille basse température, salade betteraves et pommes, réduction de jus de betterave au vinaigre de framboise

Le foie gras est un produit fragile qui mérite une attention particulière. La cuisson basse température est faite pour lui : sa texture sera plus homogène , il rendra beaucoup moins de gras et ne sera jamais en sur-cuisson. De plus les épices associées à toute cuisson basse température exhaleront des arômes encore plus puissants.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [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.



(C) Philippe Boulanger pour gourmandissimes.com / DR

mon foie gras vanille basse température, salade de betterave et pommes, réduction de jus de betterave vinaigré



(C) Philippe Boulanger pour gourmandissimes.com / DR

## Les ingrédients de Monsieur Foie Gras

### **Ingrédients ( pour 500 gr de foie gras):**

500 gr de foie gras frais en tranches de 2 cm d'épaisseur ( canard ou oie selon votre goût). Attention: adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois...Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.

5 g de sel

2 g de poivre

une gousse de vanille

Dans cette terrine, l'avantage d'utiliser des tranches de foie gras plutôt que le foie entier , est que vous n'aurez pas à le dénervé!

### **Ingrédients pour la salade ( 4 personnes):**

- une pomme granny smith
- une grosse betterave ou deux petites: les betteraves doivent être cuites.
- jus de citron ( il va juste servir à ce que la pomme ne noircisse pas au contact de l'air)
- le zeste d'un citron vert râpé
- sel
- poivre
- tranches de pain de mie



Ingrédients

## Ingrédients pour la réduction:

- 1/2 litre de jus de betterave (environ 1 kilo de betteraves cuites qui passées à la centrifugeuse donneront le jus de betterave)
- 2 ou 3 c à s de vinaigre de framboise . Choisissez un vinaigre de qualité: il ne doit pas être transparent comme le vinaigre de vin rouge habituel mais il doit ressembler à un coulis très liquide donnant l'impression qu'il contient de la pulpe de fruit.



Ingrédients pour la réduction

## Matériel spécial:

Pour le foie gras

- une terrine
- pour le matériel de cuisson sous vide basse température:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson 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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

NO  
PHOTO  
AVAILABLE

- une balance de précision qui pèse au gramme près.
- des gants jetables

Pour la salade

- un petit emport- pièce rond

Pour la salade et la réduction:

- une centrifugeuse ( pour extrait le jus des betteraves)

à défaut de la centrifugeuse , un bon mixeur et une passoire fine ( idéalement un **chinois** ou un **chinois étamine**)

### **Préparation du foie gras:**

- pesez soigneusement votre sel et votre poivre au gramme près. Soyez bien rigoureux dans cette étape sinon le résultat sera trop ou pas assez salé....
- coupez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau raclez les graines de vanille



gratter la gousse de vanille

- saupoudrer les tranches de foie de sel et de poivre

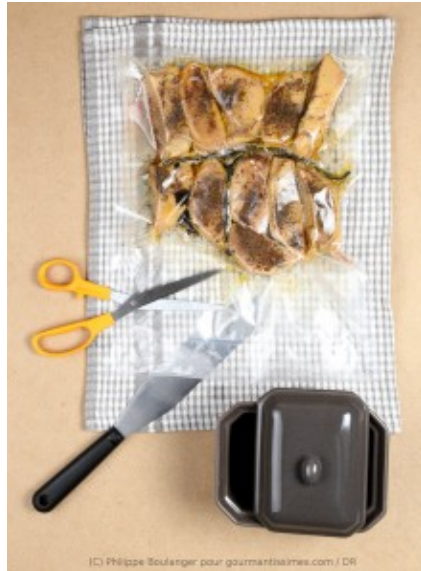


- déposer les tranches dans votre sachet ainsi que les grains de vanille et la gousse restante.
- soudez le avec la machine sous vide



sachet sous vide

- Pour la cuisson: cuire à l'aide de votre thermoplongeur au bain marie pendant 40 mn à 55 °.
- Sortez le sachet de l'eau et déposez le sur un torchon.
- Ouvrez le sachet ( attention au gras de cuisson très liquide) et à l'aide d'une spatule déposez une par une les tranches dans la terrine.



découpez le sachet

- enfiler alors vos gants et tasser les foie gras avec vos doigts. Recouvrez du gras restant dans le sachet ( au plus 1 cm). Mettez au frais .



tasser le foie en utilisant vos doigts protégés par un gant





recouvrez avec la graisse  
fondue restante

- vous pouvez le déguster dès le lendemain mais il est meilleur après 4 à 5 jours de maturation.



couper de  
belles  
tranches

### **Préparation de la salade:**

- couper en tranches fines ( 1 mm d'épaisseur) la pomme. Puis couper chaque tranche en fins bâtonnets de même épaisseur. Couper enfin les bâtonnets en petits cubes qui feront 1 mm sur 1 mm. Déposez les dans un bol avec un peu de jus de citron de façon à les enrober pour stopper l'oxydation des pommes. Si vous ne le faites pas

les petits cubes de pommes noirciront.



Coupez la pomme en petits dés

- procéder de même avec les deux betteraves : l'étape citron n'est pas nécessaire pour ces dernières.



Coupez les betteraves de la même façon

- mélanger alors les deux préparations ( pommes et betteraves ) avec le zeste d'un citron vert et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise.



Mélangez les deux préparations et rajoutez le zeste d'un citron vert.

- saler.
- poivrer.
- réserver au frais.
- à l'aide d'un petit emporte-pièce découper des ronds dans les toasts.



Coupez le pain à l'aide d'un cercle

- toaster les tranches de pain de mie à la poêle.



Toastez les ronds de pain à la poêle

### **Préparation de la réduction:**

- si vous possédez une centrifugeuse utilisez la pour extraire le jus des betteraves: il faut environ 1/2 litre de jus (soit 5 dl ) . Donc parfois suivant la taille des betteraves il vous faudra peut-être 6 ou 7 betteraves...
- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les betteraves très finement et passez les au chinois ( passoire très fine ) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes.
- Verser le jus obtenu dans une casserole et faire chauffer : il faut que le liquide réduise. Ajouter le vinaigre progressivement en goûtant au fur et à mesure: le gout du vinaigre de framboise ne doit pas effacer le gout de la betterave!  
Arrêtez la cuisson lors qu'il reste environ 1 dl dans la casserole.



Faire réduire le jus de betterave et le vinaigre de framboise



Le liquide restant doit être devenu un sirop

- pour faire une jolie décoration verser cette réduction dans une pipette ce sera plus facile pour dessiner les petits points de réduction. Utiliser par exemple la pipette de la marque « Lekué » très pratique pour la décoration.



pipette decomax « lekue »

### Dressage:

- passer le fond de la terrine et ses côtés à l'eau chaude pour ramollir un peu la graisse qui entoure le foie et renverser le sur un plat.
- remettre au froid 1/2 h ; vous pouvez alors le trancher.
- dans une assiette déposer d'un côté une tranche de foie et au milieu une cuillère de salade ( aidez-vous avec un emporte pièce)
- dessinez des petits points réguliers avec la réduction autour de la salade et recouvrez aussi les petits dômes de salade avec des gouttes de réduction.
- sur l'extrémités restante déposer trois petits toast de pain .



Autre idée de présentation...avec du foie gras poêlé

### Astuces:

- si vous ne consommez pas toute la terrine emballez-la dans un film plastique alimentaire pour que le foie ne s'oxyde pas au contact de l'air.
- vous pouvez dessiner les petits points de réduction 1 heure à l'avance et mettre les assiettes au frais en attendant d'y déposer le foie gras et la salade.
- lorsque vous travaillez la betteraves portez tablier et gants: elle contient un colorant naturel qui tache énormément !
- Adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois....Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.Par exemple si votre foie fait 678 gr faire le calcul suivant:

sel:  $(678*5)/500= 6 \text{ gr } 78$  de sel ( on arrondit à 7 gr)

poivre:  $(678 *2)/500=2,71$  gr ( on arrondit à 3 gr)

- Suivant la qualité du foie ce dernier rendra plus ou moins de gras: parfois vous en aurez plus que d'autre...

### **Le saviez-vous?**

Deux régions de l'Hexagone , l'Alsace et le Sud-Ouest se disputent l'origine du foie gras, il faut noter qu'en réalité, elle remonte à l'antiquité dans des pays plutôt surprenants.

On trouve les premières informations sous l'ère de l'Égypte ancienne sur des fresques de tombes vieilles de 4 500 ans près de Saqqarah. Les Égyptiens gavaient plusieurs espèces d'oiseaux palmipèdes, dont des oies, à l'aide de granules de grains rôtis et humidifiés.

(source: <http://www.foiegrasavenue.fr/histoire.html>)

---

# Saumon basse température, nage de persil

Bien qu'elle vous paraisse très basse c'est la température de cuisson du saumon (47°) qui va faire tout le succès de cette recette. La texture obtenue vous surprendra !



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.





Saumon basse température en nage de persil

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

## **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 4 beaux pavés de dos de saumon sans peau ni arêtes  
.Compter 120 gr par convive pour une entrée ou 180 g pour un plat.
- 1 oignon blanc émincé
- 2 belles bottes de persil plat
- 1 c à c de curry
- sel
- fleur de sel
- beurre ( une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide
- des œufs de saumon
- des éclats d'oignons frits

## **Matériel spécial:**

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

- un blender
- 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 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 :

- Salez et poivrez puis déposez les pavés de saumon dans les sachets cuisson et les mettre sous vide.



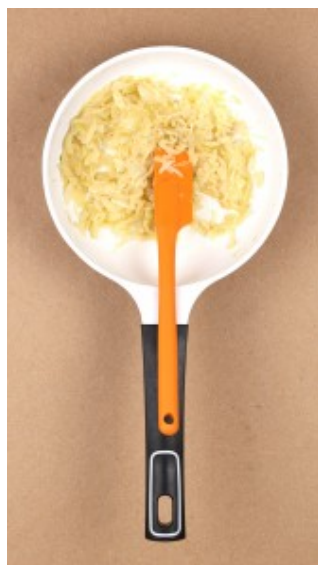
Saumon sous vide

- si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide et que vous utilisez des sachets conservation , fermez- les bien soigneusement en chassant le maximum d'air.

Voici une technique en vidéo pour mettre sous vide vos sachets de conservation sans matériel spécial!

L'eau chasse l'air vers le haut selon le principe d'Archimède...c'est donc facile de faire le vide ( presque aussi bien qu'avec une machine spéciale...).

- Dans une petite sauteuse faire revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.



oignons

## translucides

- Dans une casserole d'eau bouillante faire blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Garder un peu d'eau de cuisson.



persil blanchi et son eau de cuisson

- Verser le persil **bien égoutté**, les oignons , 3 c à s d'eau de cuisson et la crème liquide dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Saler et ajouter le curry selon votre gout. Réserver ( on peut la préparer la veille).



Mixez le persil

- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux ( il en reste toujours un peu).
- Cuire le saumon mis sous vide dans un sachet soit:
  - – dans la « Sousvidesuprême » 25 mn à 47 °
  - – dans une casserole d'eau dans laquelle vous surveillerez la température avec le thermomètre de cuisson ( la température de l'eau doit être à 47° ) ; temps de cuisson 25 mn.
- Au four à 60°préchauffer les assiettes de service.

### **Dressage :**

- Sortir les pavés des sachets et les déposer sur un lit de coulis de persil préalablement réchauffé .
- Assaisonner le saumon avec la fleur de sel et déposer les œufs de saumon sur le dessus. Saupoudrez le coulis d'éclats d'oignon frits.



Saumon basse température en nage de persil

**Astuces:**

Le saumon étant à basse température il est utile de préchauffer les assiettes au four ( 60° ) avant le dressage pour bien conserver la chaleur du plat et avoir le temps de dresser sans que le plat n'arrive froid sur la table!

**Le saviez-vous ?**

Le persil plat est d'un feuillage moins dentelé et plus aromatique, il est le mieux adapté pour la cuisson. Réservez le persil frisé pour la décoration.