Filet de dorade basse température, purée de panais et vanille

Voici un plat tout en douceur et en tendresse. Vous pouvez le réaliser basse température mais si vous n'êtes pas équipé pour ce type de cuisson pas de panique : je vais vous livrer mon petit secret pour cuire vos filets de poisson à la poêle pour une cuisson parfaite.



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.



Filet de dorade basse température, purée de panais et vanille

Ingrédients pour quatre personnes

- Quatre filets de dorade (comptez 180 g par personne).
- environ 700 g de panais
- une gousse de vanille
- 7,5 dl de lait entier
- 2,5 dl de crème fraîche liquide entière
- sel, sucre
- quelques germes de radis
- un peu d’huile d’olive
- une demi cuillerée à café de vanille en poudre
- 3 grosses carottes
- 4 mini carottes

Matériel

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]

- 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

- 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:



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

Pour la dorade

- Vérifiez que vos filets soient bien taillés; au besoin, ôtez les parties qui ne sont pas nettes et donnez une belle forme aux filets. A l'aide d'une pince ôtez les arêtes qui peuvent rester.



Donnez une belle forme aux filets de daurade et ôtez les arêtes

- Une heure avant la cuisson des filets de dorade, mélangez un peu d'huile d'olive avec une demi cuillerée de vanille en poudre et posez les filets de daurade dans cette marinade. Réservez au frais.



Marinez le poisson

- Si vous cuisez les filets basse température à l'aide d'un thermoplongeur: placez les filets imprégnés de

cette marinade à l’huile d’olive et vanille sous vide une heure avant la cuisson et réservez au frais.



Mettez vos filets de poisson sous vide

Pour la garniture:

- Épluchez les panais. Un des panais servira à façonner des frites et les autres pour la purée.



Épluchez les panais

- Coupez **un panais** en tranches d’un centimètre et taillez des bâtonnets d’un centimètre d’épaisseur de manière à former des petits frites d’environ 5 cm de long. Comptez 3 frites par personnes.



Coupez un panais en tranches

- Cuire les frites de panais dans une poêle avec du beurre et de l’huile. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et salez-les de suite. Elles doivent être dorées. Réservez-les.



Cuire les frites de panais



Les frites de panais sont cuites

- Coupez grossièrement le reste des panais en cubes.



Coupez grossièrement le reste des panais en cubes

- Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez en l'intérieur.



Gratter la gousse de vanille

- Puis versez les cubes de panais avec le lait, la crème, une grosse pincée de sel et la gousse de vanille et ses petites graines dans une casserole. Cuire à petit bouillon et à couvert pendant environ 20 mn: dés que les panais sont tendres arrêtez le feu. Pour tester la cuisson vous devez pouvoir planter la pointe d'un couteau facilement dans le panais.



Cuire les panais à petit bouillon

- Égouttez les panais (gardez un peu de liquide de cuisson) et versez les dans un mixeur: mixez les cubes de panais pendant quelques minutes pour obtenir une purée bien fine. N’utilisez le liquide de cuisson que si la purée est trop épaisse dans le but de la détendre (de manière très progressive pour ne pas obtenir une soupe…). Réservez au chaud.



Égouttez les panais



Mixez les panais

- Épluchez les grosses carottes. Taillez les en bâtonnets.



Taillez les carottes en petits bâtonnets

- Puis les cuire dans une poêle à feu doux avec une belle noix de beurre salé, recouvertes à hauteur d'un peu d'eau. Elles sont cuites lorsque le liquide s'est presque complètement évaporé.



Cuire les carottes à feu doux



Les carottes sont cuites…

- Épluchez les mini carottes. Cuisez-les 6 mn à la vapeur.



Cuire les carottes à la vapeur

- Puis passez-les à la poêle avec un peu de beurre et un peu de sucre quelques minutes. Elles doivent rester un peu croquantes. Réservez.



Cuire les mini carottes

Cuisson du poisson

Si vous cuisez les filets de daurade à la poêle:

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle puis placez les filets de dorade dedans. Cuire à petit feu. Dés que les filets commencent à nacrer (blanchir) coupez le feu, retournez les filets et **couvrez** la poêle. Attendre 5 minutes et vos filets sont cuits.

Si vous cuisez les filets basse température: plongez les dans le bain marie du thermoplongeur (52°) pour 15 mn de cuisson.



Cuire sous vide à 52°

Dressage:

Posez une belle cuillerée de purée de panais puis déposez par dessus le filet de dorade. Disposez par dessus les carottes mini et en bâtonnets, les germes de radis. Donnez un tour de moulin à poivre et parsemer d'un peu de fleur de sel et quelques gouttes d'huile d'olive… Un plat gourmand, simple et élégant.



Filet de dorade basse température, purée de panais et vanille