

# **Extrait de l'émission « les carnets de Julie », la côte de veau forestière de Dany en vidéo**

Et pour ceux qui n'ont pu la regarder en direct, voici la recette basse température que j'ai réalisée pour l'émission « les Carnets de Julie » en compagnie de la pétillante Julie Andrieu et le Top Chef Thierry Marx.

Je ne saurais trop vous conseiller cette superbe émission de France Trois le samedi après midi en compagnie de ces deux présentateurs de renom dont la complicité à l'écran amène un côté extraordinairement convivial et sympathique: vous y trouverez non seulement de superbes recettes mais surtout les conseils éclairés et très précieux du chef Thierry Marx!

Merci au chef Thierry Marx pour ses commentaires élogieux de ma prestation à l'écran.

**Retrouvez la recette, ses ingrédients et le pas à pas en photos en cliquant [ici](#).**

---

**Emission « C'est au programme ». Découvrez une**

# nouvelle recette: une salade japonaise traditionnelle, le Chirashi

Je reviens dans l'émission « C'est au programme », animée par Sophie Davant, ce mardi 10 juin sur France2 avec une nouvelle recette de mon blog.

On connaît souvent de la cuisine japonaise les sushis, sashimis ou les yakitori ( petites brochettes) mais on connaît peu la cuisine traditionnelle familiale. Je vous propose donc le Chirashisushi appelé plus simplement Chirashi, qui est en quelque sorte un sushi que l'on ne met pas en forme et auquel on ajoute du poisson cru ou cuit et des crudités. C'est un plat complet, sain car sans graisse et surtout familial: chaque région, chaque famille a sa propre recette de chirashi. C'est un des plats préférés des japonais.

On peut le comparer à une salade fraîche, goûteuse, est très rafraîchissant en été. Il est servi froid et ne comporte aucune difficulté technique sur le plan de la réalisation. De plus vous pourrez l'agrémenter selon vos goûts...Variez les plaisirs avec différents poisson ou crustacés, et pourquoi pas des poissons fumés à la place du poisson cru ( saumon, truite, anguille) . Pour la garniture n'hésitez pas à innover: asperge, concombre, dés de pamplemousse, graines de sésame, choux blanc mariné, pousses de soja, radis, omelette très fine coupées en lanière, algues, tofu, chou pack choi, daikon ( radis japonais), shitaké ( variété de champignons asiatiques)... Bref faites vous plaisir et réalisez vous aussi votre propre chirashi!

Découvrez la recette illustrée en photos pas à pas du Chirashisushi en cliquant ici: **Chirashi: une autre manière de manger des suchis**



Chirashisuchi

Voici la vidéo de l'émission:

Et en plus voici la recette du dessert surprise présenté également sur le plateau de l'émission: cliquez sur le lien suivant

**Emission C'est au programme: Crème onctueuse menthe chocolat blanc et sa fraîcheur de mangue**



Crème onctueuse  
menthe chocolat  
blanc et sa  
fraicheur de mangue



Sophie Davant