

Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse température)

Bientôt Pâques et son traditionnel gigot d'agneau. Pour l'occasion voici une Épaule d'agneau confite à la provençale, cuite basse température. Ce plat se commence la veille car l'agneau doit cuire 12 heures à basse température, ce qui lui amènera une tendreté exceptionnelle. Vous pouvez également préparer la sauce et la garniture la veille: vous n'aurez plus qu'à ramener la viande à température le jour même et réchauffer la garniture et la sauce...Donc beaucoup plus de temps pour profiter pleinement de vos invités ou votre famille.

Comme tous les éléments cuisent basse température n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70 ° dans votre four. Cela permettra de servir votre plat à bonne température: il refroidira moins vite.

Pour plus d'informations sur la cuisson 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.



Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse température)

Ingrédients pour l'Épaule d'agneau à la provençale (8 personnes)

Pour l'épaule

- une épaule d'agneau coupée en tranches d'environ 2 kg 5: l'os représente environ 20 à 25% du poids. Donc il vous restera environ 2 kg de viande
- deux cuillerées à soupe de tapenade

- deux cuillerées à soupe de tomates confites mixées finement. Pour la recette maison cliquez [ici](#).
- une branche de romarin
- huile d'olive
- un peu de parmesan râpé

Pour la garniture

- un poivron jaune
- un poivron rouge
- un oignon blanc
- sel, poivre
- des olives noires et vertes

Pour les pommes de terre

- 10 pommes de terre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de vin blanc
- du thym frais
- sel

Pour la sauce

- un poivron rouge
- un oignon rouge
- une gousse d'ail
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique (choisissez-en un bon, bien sirupeux)
- 15 cl de vin blanc
- sel, poivre

Pour le dressage

- quelques tomates confites à l'huile. Pour la recette cliquez [ici](#).
- quelques feuilles de basilic

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]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisineur 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

- des cercles de présentation (rond ou carrés ou rectangulaires, selon votre choix). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



AGDLLYD Emporte-pièces,Cercles de présentation,Lot de 4 Emporte-Pièces Ronds Avec Poussoir En Acier Inoxydable De Haute Qualité

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre 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**"



Préparation

Pour la viande: on la prépare et on la cuit la veille (par exemple cuisez-la pendant la nuit précédant le jour où vous allez la servir)

- Ciselez les feuilles de romarin.



Ciselez les feuilles de romarin

- Mélangez la tapenade, la purée de tomates confites, le romarin avec deux ou trois cuillerées à soupe d'huile d'olive.



Mélangez la tapenade, la purée de tomates confites, le romarin

- Badigeonnez les tranches d'épaule avec ce mélange.



Badigeonnez les tranches d'épaule avec ce mélange

- Mettez l'agneau sous vide et cuisez-le pendant 12 heures à 62°.



Mettez l'agneau sous vide et cuisez-la pendant 12 heures à 62°.

Quand la viande est cuite deux possibilités:

-soit vous l'utilisez de suite: dans ce cas sortez la viande du sachet et effilochez-la. Mélanger-la bien à la sauce qui reste dans le sachet et réservez au chaud dans le four à 65° le temps du dressage.

-soit vous ne la servez pas immédiatement: dans ce cas plongez le sachet dans de l'eau bien froide pendant 15 mn et réservez au frais. Vous le replongerez dans le bain marie avec le thermoplongeur à 62° pendant 40 mn pour ramener la viande à température avant de l'effilocher. Puis comme précédemment

mélanger-la bien à la sauce qui reste dans le sachet et réservez au chaud dans le four à 65° le temps du dressage.

Pour la sauce

- Épluchez et ciselez l'oignon blanc en petite brunoise.



Épluchez et ciselez un oignon

- Coupez le poivron rouge en brunoise.



Coupez le poivron en brunoise

- Faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Puis ajoutez le poivron rouge émincé et la gousse d'ail râpée.



Faites revenir l'oignon et le poivron

- Ajoutez 15 cl de vin blanc et une cuillerée à café de vinaigre balsamique. Laissez compoter doucement jusqu'à ce que l'ensemble soit bien tendre. Salez et poivrez.



Ajoutez 15 cl de vin blanc et une cuillerée à café de vinaigre balsamique

- Mixez finement l'ensemble, rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez finement l'ensemble et réservez

Pour la garniture

- Ciselez l'oignon rouge en fine brunoise.



Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise

- Coupez le poivron rouge et le jaune en brunoise.



Coupez le poivron rouge et
le jaune en brunoise

- Faites revenir le poivron jaune , le poivron rouge et l'oignon rouge avec de l'huile d'olive. Laissez compoter doucement jusqu'à ce que l'ensemble soit bien tendre; salez et poivrez.



Faites revenir le poivron
jaune , le poivron rouge et
l'oignon rouge avec de
l'huile d'olive

- Je sers cette épaule accompagnée des pommes de terre au four en plus des poivrons: lavez bien les pommes de terre; ne les épluchez pas. Coupez-les en quatre et versez-les dans un grand plat avec le vin blanc , l'huile d'olive, le thym; salez et mélangez bien. Enfournez à 185° pendant 45 mn. Remuez de temps à autre les pommes de terre.



Remuez de temps à autre les
pommes de terre

Dressage

- Effilochez la viande et ajoutez-y un peu de parmesan râpé.



Effilochez la viande
d'agneau

- Dressez la viande effilochée dans le petit emporte
pièce. Puis disposez la garniture de poivron tout
autour.



Dressez la viande effilochée dans le petit emporte pièce

- Tracez des petites bandes de coulis de poivron à l'aide d'une pipette dans le sens où vous le désirez. Puis à l'aide d'un peigne de cuisine tracez des piques.



Tracez des petites bandes de coulis à l'aide d'une pipette

- Puis déposez quelques pommes de terre et olives. Puis décorez avec des pousses de basilic et des tomates confites. C'est prêt!



Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse température)

Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

Vous cherchez une recette pour se réchauffer autour d'une grande tablée en famille ou entre amis... Quoi de mieux qu'un tajine d'agneau abricots et pruneaux bien tendre grâce à la cuisson basse température et délicieusement parfumé aux

fruits secs?



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.



Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

Ingrédients pour un tajine d'agneau abricots et pruneaux : 7 à 8 personnes

- 1200 g d'épaule d'agneau coupée en gros dés de 3 cm de côté
- 20 pruneaux secs dénoyautés
- 20 abricots secs
- 100 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de « 4 épices » ou d'épices à tajine
- un gros oignon blanc
- une cuillerée à café de gingembre en poudre
- une cuillerée à café de cannelle
- une pincée de safran
- deux gousses d'ail

- quelques grains de poivre
- huile olive
- 30 cl de fond de volaille: **il faut impérativement congeler votre fond de volaille dans un bac à glaçons.** En effet si vous le laissez liquide il sera alors aspiré par la machine à mise sous vide.
- quelques feuilles de menthe fraîche

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 Cuisueur 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

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

N'oubliez pas de congeler votre fond de volaille la veille.

Préparez la marinade:

- Coupez l'oignon en lamelles.



Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Dans un grand plat versez les oignons, le gingembre, les « 4 épices », la cannelle, le safran ainsi que quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive et râpez deux gousses d'ail sur le mélange.



Préparez la marinade

- Ajoutez les cubes d'agneau et bien mélanger. Recouvrez de film alimentaire et placez le plat au frais pendant trois heures.



Ajoutez la viande à la marinade

- Sortir la viande du frigo et laissez-la reposer à température ambiante 1/2 heure. Puis faites revenir la viande rapidement dans une grande poêle juste pour la colorer. Attention: les morceaux de viande ne doivent pas se chevaucher. Il vaut mieux cuire en deux ou trois fois votre viande plutôt que d'en avoir de trop dans la poêle.



Faire revenir les morceaux d'agneau à la poêle

- A la fin de la cuisson réservez la viande dans un grand plat (avec le jus que la cuisson a rendu) et ajoutez-y les abricots et les pruneaux. **Remettez au frais**: il est préférable de mettre sous vide les aliments quand ils sont froids. **Pourquoi?** Quand un aliment est encore chaud, il continue à émettre de la vapeur qui va envahir

vosre sachet sous vide et créer de l'air à l'intérieur du sachet, ce qui est à l'inverse du but recherché..



Ajoutez les abricots et les pruneaux

- Quand la viande est refroidie mettez-la alors sous vide avec les glaçons de fond de volaille.



Mettre sous vide

- Cuire à 58° pendant 35 mn.



Anova sous vide circulator

- Pendant la cuisson de la viande faites torréfier les amandes au four (200° environ 8 mn).



Grillez les amandes au four

- Puis ciselez quelques feuilles de menthe; réservez-en quelques unes entières pour la présentation.



Ciselez la menthe

Dressage

- Ouvrez le sachet de viande et disposez-la dans un joli plat. Agrémentez le tout d' amandes grillées et de feuilles de menthe. Vous n'avez plus qu'à déguster. En accompagnement je sers souvent ce plat avec soit de la graine de couscous ou quelques pommes de terre cuites à l'anglaise dans un bouillon de légume et accompagnées d'une compotée d'oignons. Pour savoir comment réaliser rapidement une compotée d'oignon cliquez [ici](#).



Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température



Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces

Cette délicieuse recette est tirée du superbe magazine de cuisine « Yam » et l'on doit remercier le chef Mauro Colagreco qui en est l'auteur. Dans la recette initiale, le chef cuit l'agneau sous vide dans un four vapeur à 72°. Ne possédant pas ce type de four j'ai donc utilisé la cuisson sous vide basse température.

Ce plat original est un concentré de saveur dont vous allez vous régaler! La viande est fondante à souhait, la sauce très

originale et pas seulement par sa couleur inhabituelle. Voici donc l'Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces!



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](#).



Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces

Ingrédients pour l'Épaule d'agneau (pour 5 personnes)

- 800 g d'épaule d'agneau (comptez 160 g par personne) coupée en gros cubes
- deux branches de romarin frais
- sel, poivre long
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture

- 500 g de patates douces
- 50 g de gousses d'ail écrasé
- deux cuillerées d'huile d'olive
- le jus et le zeste d'une orange (ça c'est ma petite touche)
- thym frais (environ une cuillerée à soupe)

- 200 g d'échalotes ciselées (coupées en tout petits dés)
- 50 g de dattes
- 50 g de noix
- mélange de fine herbes (au choix: estragon, persil, aneth...)
- sel, poivre

Pour la sauce au sésame noir

- 100 g de sésame noir. Vous en trouvez dans les épiceries asiatiques. Dans la recette, il faut le mixer pour en obtenir de la poudre. Personnellement j'utilise directement de la poudre de sésame noir que je commande chez Kioko, mon adresse internet incontournable pour les produits japonais. Pour voir leur site cliquez [ici](#).
- 3 cl de soja
- 3 cl d vinaigre balsamique (un peu sirupeux)
- 5 cl d'huile d'olive

Pour le dressage

- de la ciboulette

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 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

Préparation

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps.

- Mélangez les morceaux d'agneau avec l'huile d'olive. Assaisonnez et placez la viande dans le sac sous vide

avec le romarin.



Mélangez les morceaux d'agneau avec l'huile d'olive



Assaisonnez et placez la viande dans le sac sous vide avec le romarin

- Cuire la viande basse température 14 h à 60°.



Cuire la viande basse température 14 h à 72°

La garniture

- Épluchez les patates douces et taillez-les en cubes de 2 cm.



Épluchez les patates douces et les tailler en cubes de 2 cm

- Préparez une petite sauce que vous allez utiliser pour enrober les dés de patate douce. Pour cela mélangez l'huile d'olive, le jus d'orange et son zeste, l'ail en purée, le thym frais et du sel.



Préparer une petite sauce

- Disposez les patates douces dans un plat avec la petite sauce. Mélangez bien. Faites cuire à 225 ° pendant 35 à 40 mn en mélangeant régulièrement. **Attention:** à mi cuisson rajoutez les échalotes ciselées, les noix et les dattes. A la sortie du four, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les fines herbes.



Les disposer dans un plat avec la petite sauce



A mi cuisson rajoutez les noix et les dattes

La sauce au sésame noir

- Mélangez la poudre de sésame noir avec l'huile d'olive, le soja et le vinaigre balsamique. Mixez pour bien mélanger.



Mixez pour bien mélanger

- Le chef sert la sauce telle quelle. J'ai choisi de mélanger cette sauce et le jus de cuisson rendu par la viande: récupérez le jus et filtrez-le pour en ôter les impuretés puis je fais chauffer le tout pour réduire d'un tiers. Pendant ce temps soit je remets la viande sous vide et la garde au chaud dans le bain marie du

thermoplongeur ou vous pouvez la mettre dans un plat et la garder au chaud au four à 75°.



Récupérez le jus rendu par l'agneau pendant sa cuisson et mélangez-le à la sauce au sésame



Faire réduire le jus d'agneau avec la sauce sésame

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à servir.

Dressage

- Saisissez les morceaux d'agneau dans une cocotte juste pour les colorer avec une cuillerée de sauce sésame.



Faites revenir les morceaux de viande

Puis dressez:

Disposez au centre de l'assiette une belle cuillerée de patates douces. Posez par dessus trois morceaux d'agneau. Puis versez la sauce tout autour. Saupoudrez d'un peu de ciboulette.



Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces