# Bouillon d’Espadon aux algues (espadon Basse température)

Et voici une soupe d’inspiration asiatique comme je les aime, bien goûteuse, saine et équilibrée et qui peut être servie comme un plat complet car vous y retrouvez des légumes et du poisson magnifiquement cuit à sa juste température grâce à la cuisson sous vide.

Pour la recette adaptée au Thermomix et les dates de démonstrations Thermomix cliquez ici.

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



Bouillon d’Espadon aux algues (espadon Basse température)




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 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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
- Pour le Tome 4 cliquez ici
- Pour le Tome 5 cliquez ici
- Pour le tome 6 cliquez ici

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

# 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 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

- un mixeur plongeant ou un Thermomix, essentiel pour obtenir une préparation bien mixé. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.




BLACK+DECKER BXHBA1000E - Mixeur plongeant multifonction 3 en 1 1000W, 20 vitesses + Turbo, anti-éclaboussures, verre doseur, bol hachoir, fouet, noir et inox anti-traces de doigts

# Ingrédients pour 4 personnes

- 180 g d’espadon par personne, arrosé avec un filet d’huile d’olive
- 150 g d’oignon
- 50 g de fenouil
- une gousses d’ail
- 6 g d’anis étoilé en poudre (badiane)
- 30 g de beurre
- une douzaine de shitakés frais en morceaux
- un blanc de poireau
- 200 g de carottes râpées
- une douzaine de shitakés frais

- 350 g de fumet de poison
- 30 g de miso blanc
- une à deux cuillérées à soupe d’algues en paillettes déshydratées
- 50 g de crème fraiche liquide entière
- Des petites feuilles de persil

# Préparation

- Coupez le blanc de poireau en julienne. Puis cuisez-le avec les carottes râpées 20 minutes à la vapeur; réservez.



Coupez les blancs de poireaux en julienne

- Ciselez les oignons (150 g) finement ainsi que le fenouil (50 g).



Ciselez les oignons finement ainsi que le fenouil.

- Placez 150 g d’oignon, les 50 g de fenouil, la badiane en poudre et la gousse d’ail  râpée dans une poêle avec 30 g de beurre. Faites revenir le tout 5 minutes à la poêle. Prélevez un quart de ce mélange et réservez-le de côté: il vous servira pour le bouillon.



Faites revenir le tout 5 minutes à la poêle

- Ajoutez les shitakés dans la poêle et continuez la cuisson 15 minutes. Réservez de côté.



Ajoutez les shitakés coupés en morceaux dans la poêle

- Puis ajoutez en fin de cuisson les carottes et poireau que vous aviez réservés. Continuez la cuisson 2 minutes. Réservez de côté.



Puis ajoutez en fin de cuisson les carottes et poireau

- Mettez sous vide les dés d’espadon. Cuisez les dés d’espadon au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 15 mn.



Mettez sous vide les dés d’espadon

- Dans une casserole versez les 350 g de fumet de poisson, les paillettes d’algues, les 30 g de miso et le mélange oignon/fenouil que vous avez réservé en début de recette. Laissez réduire doucement pendant 10 minutes. Mixez avec les 50 g de crème. Rectifiez l’assaisonnement.



Laissez réduire doucement

## Dressage

- Versez le le contenu du bol dans une soupière ; ajoutez les carottes, le poireau ,les shitakés et en dernier les dés d’espadon.  Saupoudrez de feuilles de persil frais ou de coriandre.



Bouillon d’Espadon aux algues (espadon Basse température)