Flan de fenouil, sauce tomatée

La cuisine végétarienne voire végan est de plus en plus d'actualité. Malheureusement les légumes sont souvent assimilés à des mauvais souvenirs d'enfance ou de cantine assez fades voire pas très bons et j'entends souvent les gens dire « Oh il y a quand même plus gourmand qu'un plat de légumes! ». Mais ce n'est pas vrai! Les légumes ne se cuisinent pas seulement à l'eau et vous pouvez réaliser d'excellents plats gastronomique à base de légumes. Je vous propose aujourd'hui un Flan de fenouil accompagné de chips de fenouil et d'une sauce tomate maison parfumée au basilic et olives de Kalamata. Et ne vous y trompez pas , c'est une véritable gourmandise!

Flan de fenouil, sauce tomatée

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les flans

- 400 g de bulbe de fenouil
- une cuillerée à soupe de fenouil en poudre: vous en trouverez facilement dans les magasins bio sinon mixez finement des graines de fenouil
- 4 œufs
- deux grosses cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- une cuillerée à soupe de parmesan râpé
- sel et poivre

Pour la sauce

- 500 g de sauce tomate maison . La sauce tomate est facile à réaliser et vous pouvez la congeler dans des petits sachets zippés. Donc préparez-en une bonne quantité et vous n'aurez plus qu'à sortir vos sachets au fur et à mesure de vos besoins. Et elle est extraordinairement bien meilleure que celle du commerce…Pour la recette cliquez ici.
- quelques tomates confites et conservées à l'huile. Vous en trouverez dans votre supermarché ou vous pouvez également les préparer maison: elles se conservent au frais dans de l'huile pendant un mois. Pour la recette cliquez ici.
- des olives de Kalamata (ce sont des olives noires bien charnues originaires du Péloponnèse)
- des feuilles de basilic
- deux tomates de la variété de votre choix, bien fermes
- sel et poivre

Pour les chips de fenouil

- un gros bulbe de fenouil
- huile olive
- sel

Matériel

- du papier cuisson
- des ramequins

Préparation pour le « Flan de fenouil, sauce tomatée »

Pour la sauce tomatée

- Ciselez une douzaine de feuilles de basilic; Réservez.

Ciselez le basilic

- Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Puis coupez-les en brunoise (petits dés). Réservez.

Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Coupez-les en brunoise

- Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches. Réservez.

Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches

- Faites réduire votre sauce tomate d’un tiers: elle ne doit pas être trop liquide. Puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant deux minutes et servez aussitôt. Les dés de tomates seront ramenés à la température de la sauce mais il ne faut pas qu’ils cuisent.

Faites réduire votre sauce tomate d’un tiers puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates

Pour les chips de fenouil

- Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines puis faite les cuire les tranches à la vapeur pendant 8 mn.

Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines

- Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°: le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de vos tranches… Plus elles seront fines plus le temps de cuisson sera réduit. Attention surveillez bien pour éviter de les faire brûler. Et sachez que vos tranches vont énormément réduire de volume. Réservez dans une boite hermétique après refroidissement.

Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°

Pour le flan de fenouil

- Coupez 400 g de fenouil en petite brunoise donc en tout petits dés: plus vous les couperez petits, moins longue sera leur cuisson… Gardez quelques petites feuilles fines pour la présentation.

Coupez le fenouil en petite brunoise donc en petits dés

- Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive et une cuillerée à soupe de fenouil en poudre. Le fenouil doit resté croquant: n'oubliez pas qu'il va subir une deuxième cuisson.

Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive

- Mélangez les œufs, le parmesan et la crème dans un bol. Mélangez les dés de fenouil à ce mélange. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre: attention le parmesan

est déjà salé…

Mélangez les œufs et la crème dans un bol

- Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également. Cela facilitera le démoulage après cuisson.

Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également

- Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes.

Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes

Dressage

- Réchauffez la sauce.
- Démoulez vos flans en passant un couteau fin tout autour et retournez le ramequin : en secouant légèrement le flan doit se démouler.

Démoulez vos flans

- Disposez un flan au milieu de chaque assiette et versez la sauce tout autour. Disposez quelques tomates confites sur la sauce. Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques feuilles de fenouil fraîches que vous avez réservées.

Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques fanes de fenouil que vous avez réservées

- Et voilà un plat de fenouil qui va vous combler…En plus d'un plat végétarien , c'est une délicieuse entrée!

Flan de fenouil, sauce tomatée

Brochettes de caille au barbecue, gratin de courgette au curry

La saison des barbecues est de retour et pour changer des sempiternelles merguez je vous propose des petites brochettes de blancs de caille préalablement marinés dans une sauce sucrée aux saveurs exotiques. Je les sers accompagnées d'un gratin de courgette et fenouil en mini cocotte dont la saveur se marie délicieusement avec la chair délicate des cailles.

Brochette de caille au barbecue

Si vous aimez cuisiner au barbecue et que vous aimeriez

maîtriser ce type de cuisson n'hésitez pas à participer aux cours de la Weber Grill Académy. Elle existe dans plusieurs pays (Belgique, France, etc…). Et pour avoir tester je recommande à mes amis belges la Weber Grill Academy de Waterloo. Superbe soirée en compagnie d'une équipe dynamique et très sympathique où nous nous sommes régalés en même temps que nous avons appris beaucoup sur ce type de cuisson! Et c'est la seule académie qui vous proposera un cours de poissons au barbecue. Pour vous inscrire à Waterloo:

https://www.grillacademy.net/fr/waterloo.php

Et pour les Français:

http://www.weber.com/FR/fr/grill-academy/emplacements/

Ingrédients: pour 5 personnes

Comptez environ 6 blancs de caille par personne

- 30 blancs de caille. Vous trouverez les blancs de caille chez votre volailler (j'en trouve régulièrement à Carrefour au rayon des volailles).

Pour la marinade

- 5 cuillerées à soupe de sauce barbecue Heinz
- 10 cl de sauce soja salé
- 10 cl de sauce soja sucrée
- le jus d'un citron vert et son zeste
- 10 cl de sauce mirin japonaise
- 10 de vinaigre de riz
- une cuillerée à soupe de gingembre râpé
- une gousse d'ail épluchée et écrasée
- une cuillerée à soupe de miel
- une cuillerée à soupe d'huile de sésame

Vous trouverez le mirin et le vinaigre de riz au rayon asiatique de votre supermarché.

Pour le gratin:

- une courgette
- une grosse échalote
- un oignon blanc
- un œuf
- 30 cl de crème fraîche liquide entière
- une cuillerée à soupe rase de curry doux
- 80 g de parmesan râpé

Matériel

- des brochettes en bois ou bambou
- des mini cocottes pour la présentation individuelle du gratin
- et bien sûr un barbecue…Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:

Weber Barbecue Charbon One Touch Premium 57cm Noir

Préparation

- Râpez le gingembre.

Râpez le gingembre

- Mélangez le gingembre avec tous les ingrédients de la marinade.

Préparez la marinade

- Faites mariner les blancs de caille dans cette marinade pendant une heure au frais.

Faites mariner les blancs de caille

Pendant ce temps préparez le gratin.

- Coupez l’oignon en fines tranches.

Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Taillez l’échalote en tous petits dés.

Taillez l’échalote en tous

petits dés

- Coupez la courgette en morceaux.

Détaillez les courgettes en gros morceaux

- Faites revenir les échalotes, l’oignon émincé et le curry dans un peu d’huile d’olive pendant quelques minutes.

Faites revenir les échalotes, l’oignon émincé et le curry

- Puis ajoutez les courgettes et cuire encore 5 mn.

Puis ajoutez les courgettes

- Battre l’œuf avec la crème fraîche. Ajoutez le parmesan.

Mélangez la crème et l’œuf

Ajoutez le parmesan râpé

- Puis ajoutez les courgettes.

Ajoutez les légumes à la préparation crème, œuf, parmesan

- Remplissez vos mini cocottes de la préparation et enfournez pour 25 mn à 180°.

Remplissez vos mini cocottes de la préparation

- Torréfiez les graines de sésame. Réservez.

Torréfiez les graines de

sésame

- Sortez les blancs de caille de la marinade et piquez-les sur les brochettes.

Piquez les blancs de caille sur les brochettes

- Gardez la marinade que vous allez faire réduire quelques minutes dans une casserole jusqu’à ce qu’elle soit sirupeuse. Réservez-la.

Faites réduire la marinade

- Cuire les brochettes au barbecue 2 mn à 3 mn de chaque côté.

Cuire les brochettes de caille au barbecue

- Quand les brochettes sont cuites recouvrez-les d’un peu de marinade réduite (gardez-en un peu pour la présentation à l’assiette) et saupoudrez-les de graines de sésame.

Saupoudrez les brochettes de graines de sésame

- Servir avec le gratin tout chaud et n’oubliez pas d’ajouter un trait de marinade réduite.

Brochettes de caille au barbecue

Brochette de caille au barbecue

La pissaladière autrement

Cette semaine hommage à Nice vers qui se tournent toutes nos pensées aux regards des événements dramatiques du 15 juillet…

Tout le monde connait la pissaladière, spécialité de Nice composée d'une pâte à pain recouverte d'un lit d'oignons cuits à feu très doux. Je vous en propose ici une revisite , non pas avec des oignons mais avec du fenouil. Cette pissaladière est moins sucrée et plus parfumée grâce au goût anisé du fenouil.

La pissaladière autrement

Ingrédients

Pour la pâte à pain (si vous ne désirez pas la faire vous

même, utilisez une pâte à pizza du commerce).

- 300 g de farine
- 12 cl d'eau à température ambiante
- 30 g de levure boulangère
- 6 g de sel
- 20 g d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe de graine de fenouil

Pour la garniture

- 3 beaux fenouils
- un petit oignon
- huile d'olive
- des petites olives de Nice

Pour mon « pissala » revisité

- 3 filet d'anchois
- une gousse d'ail
- deux cuillerées à soupe d'huile d'olive
- deux ou trois cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées

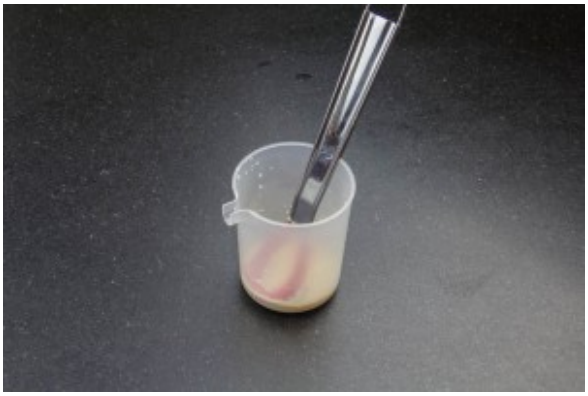
Préparation

<u>La pâte à pain</u>

- Tamisez la farine.

Tamisez la farine

- Délayez la levure dans 20 cl d’eau tiède (ne dépassez pas 30°). Mélangez bien.



Mélanger le lait avec la levure.

- Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol.

Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol

- Pétrir pendant 15 minutes à petite vitesse. Ajoutez progressivement la levure délayée et l’huile d’olive.

Pétrir pendant 10 minutes

- La pâte doit se décoller des parois du bol. Filmez et réservez au frais.

La pâte doit se décoller des parois du bol

Filmez la pâte et réservez au frais

Pour la garniture

- Émincez finement l’oignon.

Épluchez l’oignon et coupez le en fines lamelles

- Émincez le fenouil en fines lamelles.

Émincez le fenouil en fines lamelles

- Cuire à feu doux l’oignon et le fenouil pendant environ deux heures: les légumes doivent être compotés mais surtout pas dorés.

Cuire à feu doux l’oignon et le fenouil

Les légumes doivent être compotés

Le « pissala »

La pissaladière est traditionnellement assaisonnée avec du « pissala » c'est-à-dire une purée d'anchois et de sardine typique de la région, assez difficile à trouver si vous n'habitez pas la région. Le goût de cette préparation est assez fort. Je lui préfère une purée d'olive et d'anchois dont voici ma recette:

- Mixez tous les ingrédients du pissala finement. Vous devez obtenir la texture d'une crème épaisse: au besoin rajoutez de l'huile d'olive pour obtenir la consistance souhaitée. Réservez.

Mixez tous les ingrédients du pissala finement

- Abaissez la pâte et posez un cercle par dessus. A l'aide d'un couteau coupez tout autour du cercle et ôtez le surplus de pâte: vous obtenez une abaisse bien ronde et bien nette.

Abaissez la pâte et posez un cercle par dessus

Une pâte bien ronde et bien nette

- Étalez le pissala sur la pâte à l’aide d’un pinceau et disposez la compoté de fenouil par dessus.

Étalez le pissala sur la pâte à l’aide d’un pinceau et disposez la compoté de fenouil

Prête à enfourner!

- Puis enfournez à 190° pendant 25 minutes. Je dispose les olives sur la pissaladière dix minutes avant la fin de

la cuisson: cela évite qu’elles se dessèchent au cour de la cuisson.

Ajoutez les olives en cours de cuisson

La pissaladière autrement

Il n’y a plus qu’à se régaler!

La pissaladière autrement

Carpaccio saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

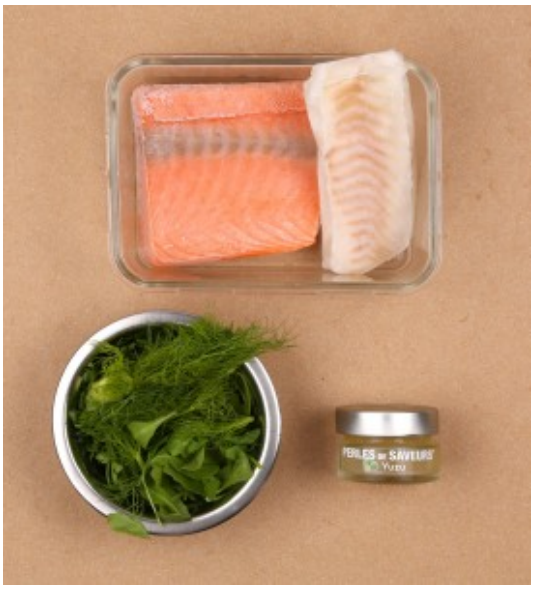
Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d’une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d’infusion.

Carpaccio de saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

Ingrédients pour 5 personnes:

1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boite de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: http://www.meilleurduchef.com)



Ingrédients poissons et

dressage

2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d’huile d’olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre

Ingrédients vinaigrette à la menthe

3/sorbet fenouil

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d’eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utilisez la variété que vous préférez)
- un blanc d’œuf

Ingrédients sorbet fenouil

Matériel:

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

Préparation:

- La veille n’oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranche fines

1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l’avance)

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.

Mettre tous les ingrédients dans une casserole

- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d’un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.

Filtrez et réservez

2/Le sorbet (à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.

Détaillez le fenouil en morceaux

- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.

Passez le fenouil à la centrifugeuse

- Faire chauffer 5 cl d’eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.

Faire un sirop léger

- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .

Pressez les citrons

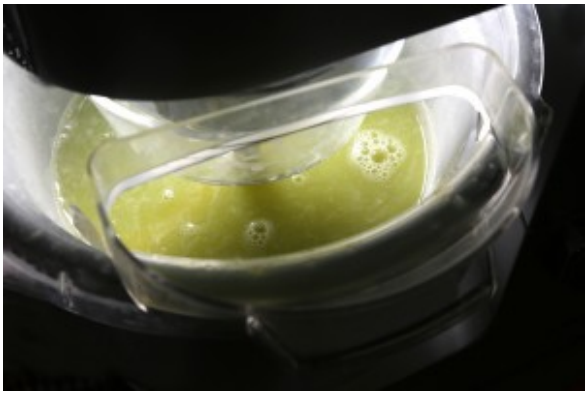
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.

Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

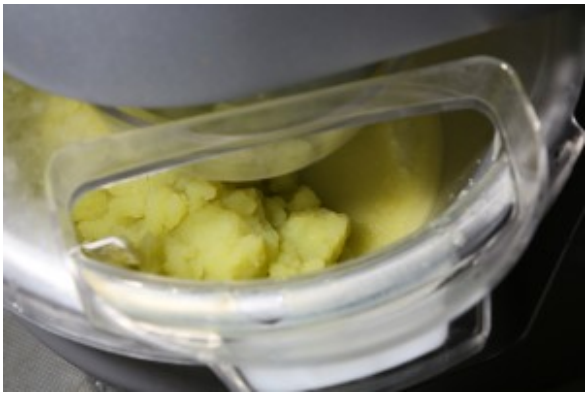
- Montez le blanc d’œuf en neige.

Montez les blancs d’œuf en neige

- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.



Début du turbinage: la préparation est liquide



Le sorbet à la bonne texture…pour incorporer le blanc d’oeuf en neige

- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.

Ajoutez le blanc en neige

- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

3/Le carpaccio de poisson (préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse, aidez vous avec un torchon.

Aidez vous avec le torchon pour vous assurer un bonne prise en main.

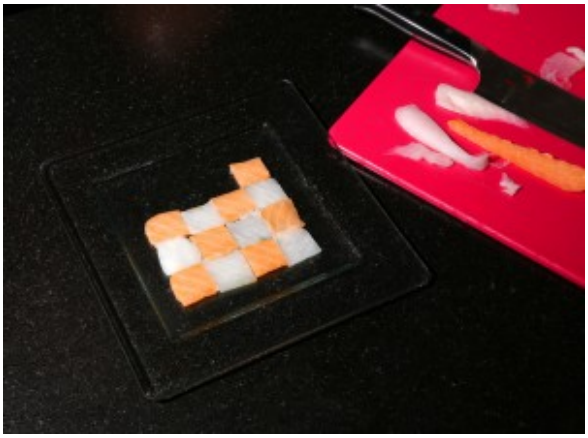
- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.

Détaillez le poisson en lamelles

- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.

Coupez les lamelles en carrés réguliers

- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l’assiette de présentation.



Au fur et à mesure déposez en damier dans l’assiette de présentation

- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

Dressage final:

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu’il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.

Assaisonnez le carpaccio de vinaigrette

- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.

Parsemez de perles de yuzu

- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.

Déposez quelques feuilles tendres au milieu

- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.

Finissez avec une boule de sorbet et décorez avec une feuille

tendre de fenouil

Le saviez vous?

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l’Europe et de l’Asie mineure, où il pousse toujours à l’état sauvage sur les terrains rocailleux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n’est pas à proprement parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd’hui n’existe pas à l’état sauvage. Il résulte plutôt d’un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L’Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources:www.passeportsante.net