

Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

Un joli petit plat gourmand que ce Cabillaud à l'orange basse température accompagné de sa royale de petit pois. Une royale est une sorte de crème prise extrêmement onctueuse en bouche qui ressemble un peu à une crème brûlée qui ne serait pas caramélisée. Vous pouvez en réaliser à partir de différents légumes de votre choix mais également avec du foie gras...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

Pour plus de renseignements sur la cuisson sous vide 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](#)

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 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

- 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"**



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de dos de cabillaud d'environ 160 g chacun
- 450 g de petits pois (250 g pour la royale et 200 g pour la garniture)
- 2 belles carottes
- 160 g de crème fraîche liquide
- 75 g de jaune d'œuf
- un œuf entier
- une cuillerée à café de curry
- sel et poivre
- 2 carottes
- beurre
- 1 jus d'une orange
- du vinaigre de citron Calamansi: c'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épicerie fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

Préparation

- Écossez la totalité des petits pois et cuisez-les dans de l'eau pendant 8 minutes. Égouttez.



Cuisez les petits pois

- Mixez **250 g** de petits pois finement avec les 75 g de jaune d'œuf, l'œuf entier, la crème fraîche et le curry. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez le reste des petits pois qui serviront pour la garniture.



Mixez les petits pois finement

- Filtrez la préparation pour ôter toutes les particules d'enveloppe de petits pois qui pourraient encore rester.



Filtrez la préparation

- Versez dans vos bols de présentation et enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes. Vous pouvez préparer la royale le matin pour le soir et l'enfourner pour la cuire une demi heure avant de servir...



Enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes

- Pendant la cuisson de vos royales de petits pois épluchez les deux carottes. Prélevez sur l'une d'entre elle une vingtaine de longues lamelles et réservez-les.



Gardez de côté des lamelles de carotte

- Taillez le restant des carottes en fine brunoise.



Taillez le restant des carottes en fine brunoise

- Faites revenir pendant quelques minutes la brunoise de carotte avec une noix de beurre, sel et poivre. Les carottes doivent rester croquants; Puis déglacez avec une cuillerée à café de vinaigre de citron Calamansi. Réservez.



Faites revenir la brunoise de carotte avec une noix de beurre

- En parallèle faites chauffer une casserole avec de l'huile (180°) et faites frire les lamelles de carottes (cela prend deux minutes). Salez et poivrez à la sortie du bain de friture et réservez.



Faites frire les pelures de carottes

- Pour la cuisson du poisson: faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange. Ajoutez le zeste râpé de l'orange.



Faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange

- Versez le mélange sur les morceaux de cabillaud. Mettez le cabillaud sous vide: si vous n'avez pas de machine à cloche type Home de Multivac laissez mariner le poisson 30 mn dans le mélange beurre orange puis filmez-le avant de le mettre sous vide . Si vous avez une machine à cloche mettez sous vide avec le liquide. Cuisez le cabillaud à 52° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur pendant 20 minutes.



Mettez le cabillaud sous vide

Dressage

- Réchauffez la brunoise de carottes et les petits pois restants. Sortez vos bols du four. Disposez un morceau de cabillaud dessus et versez un peu de brunoise de carotte ainsi que les petits pois. un peu de fleur de sel sur le poisson et disposez quelques chips de carotte...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

- Et on déguste ce joli plat tout en couleur!



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

La Home de Multivac, ou comment emballer sous vide comme les pro!

Comme promis la semaine dernière voici le deuxième produit innovant que j'ai découvert à la foire de Paris: **Home** (de la marque Multivac) une machine à mise sous vide pour les particuliers qui allie les avantages de la mise sous vide à la qualité professionnelle que l'on aimerait tous avoir chez soi. Connaissant ma passion pour la cuisson sous vide qui nécessite une mise sous vide des aliments elle a attisé mon intérêt dés

que j'ai croisé son regard!

Elle concilie facilité d'emploi, élégance, performances et peut trouver sa place sans problème dans une cuisine de particulier. Elle est beaucoup légère que les machines professionnelles.



Home de Multivac

Avant de vous en dire plus sur ce produit de qualité, sachez qu'en utilisant le code « Gourmantissimes50 » vous obtiendrez 50 euros de réduction sur l'achat de la machine sur le site officiel Home de Multivac ou en téléphonant directement au 33 (0) 1 64 12 13 15!

Petit rappel sur les avantages de la mise sous vide: il faut savoir que la mise sous vide n'a quasiment que des avantages. Elle vous permet de préserver les vitamines sans abîmer la texture et le goût de vos aliments . Elle permet également de préparer vos repas à l'avance et de les conserver sous vide environ une quinzaine de jours dans votre frigo! Comme l'air est extrait, l'oxygène est également éliminé: donc la mise sous vide permet ainsi d'éradiquer une très grande partie des micro-organismes aérobies ce qui n'est pas le cas de la congélation qui ne fait que les endormir.

Contrairement aux machines que vous trouverez dans le commerce cette machine va vous permettre non seulement de conserver vos

aliments sous vide mais également :

- De mettre sous vide vos aliments afin de les cuire sous vide basse température : enfermé hermétiquement dans son sachet sous vide, l'aliment va cuire dans son jus à l'abri de toute évaporation que se soit d'arômes ou de liquides. Tout est conservé au sein de l'aliment : il y a donc un respect absolu de sa saveur et une concentration du goût qui vous étonnera. De plus la perte de poids de l'aliment sera minime toujours du fait que rien ne s'évapore : seule une perte de 5% est constatée contre 20 à 30% avec un mode de cuisson traditionnel (four, poêle, etc). Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.
- Son plan incliné et son équerre aimantée vous permettront de **mettre des liquides sous vide** ce qui est impossible avec les machines grand public. Ceux qui cuisinent déjà sous vide basse température comprendront cet avantage énorme que nous propose la Home !
- De faire le vide dans des récipients comme les bouteilles pour **éviter toute oxydation** (comme les huiles délicates, le vin...).
- Bien sûr de mettre tout type d'aliment sous vide pour qu'ils gardent toute leur fraîcheur beaucoup longtemps. La mise sous vide prolonge **jusqu'à 5 fois plus longtemps la durée de vie de vos aliments**. Home vous garantie **garantit un taux de vide professionnel**.
- De vous permettre de **mariner** rapidement (en 15 à 30 minutes), à coeur et **plus intensément** vos aliments qu'une marinade classique...
- Plus besoin de sacs gaufrés: vous utiliserez des sachets spéciaux sous vide pour conservation ou cuisson non gaufrés
- Une **soudure d'excellent qualité** qui ne craquera pas lors de la cuisson!
- Une **utilisation** et un **entretien très facile**

- Vous pourrez même **faire le vide dans vos petits bocaux de conserve sans les faire chauffer!** Les bocaux remplis d'aliments froids seront placés directement dans la cloche pour les mettre sous vide!

Vous comprenez maintenant pourquoi cet appareil a retenu mon attention! Voici deux petites vidéos explicatives qui vous résume en images toutes les explications énumérées si dessus...

De plus techniquement voici ses qualités: une pompe à vide sans entretien et une utilisation simple, caractérisent la home de MULTIVAC. En outre, elle a reçu le prix IF Design Award 2017. Voici sa description technique:

- Dimensions de la machine (L x P x H) : 310 x 480 x 225 mm
- Taille de la cloche (L x P x H) : 200 x 230 x 100 mm
- Taille maximale du sac (largeur x longueur) : 200 mm x 300 mm
- Longueur de soudure : 210 mm
- Capacité d'aspiration de la pompe à vide : 2,5 m³ / h
- Poids : environ 12 kg
- Alimentation : 220 – 240 V, 50/60 Hz
- 1 x plan incliné avec équerre aimantée
1x tuyau d'aspiration pour le vide externe
2 x bouchons de vide
1 x lot de sacs et sachets
- Vous pouvez remplacer très facilement certains éléments comme le joint d'étanchéité, le rail de soudure, le tuyau d'aspiration pour vide externe, le câble secteur... Et la disponibilité des pièces détachées est de 10 ans

Bref , grâce à la Home vous emballerez sous vide comme un vrai pro! Vous pouvez la commander en cliquant [ici](#).



Home de Multivac