Carottes au thym basse température

En cette fin de vacances je vous propose une petite recette toute simple basse température mais néanmoins très appétissante: des carottes au parfum de thym basse température qui accompagneront avec délice vos viandes ou rôtis .

L’avantage de ce mode de cuisson avec les légumes racines est qu’il va sublimer et concentrer le goût des carottes et des aromates que vous allez y joindre. Les légumes seront parfaitement cuits même à cœur tout en gardant leur croquant: une véritable explosion de saveurs!

La recette est ultra simple. Je vous conseille de préparer ces carottes la veille puis de les laisser dans leur sachet sous vide au frais. Le lendemain vous les recuirez basse température une heure à la même température avant de les servir: vous concentrerez ainsi encore plus les arômes.

Ces carottes peuvent également être congelées après cuisson dans leur sachet sous vide: vous aurez ainsi toujours une délicieuse garniture à portée de main!

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.

Carottes au thym basse température

Ingrédients:

- des carottes fanes
- un peu de beurre
- une branche de thym
- sel

Matériel

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Anova Precision Cooker Bluetooth

- une machine à mettre 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 d’excellente qualité 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”**

Pour plus d’information sur le matériel de cuisson sous vide

basse température cliquez ici.

Préparation

- Lavez et épluchez les carottes soigneusement et gardez un centimètre de fanes.

Épluchez et pelez les carottes

- Mettes les carottes sous vide avec une branche de thym, une noix de beurre et du sel. Cuisez-les pendant une heure à 84° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.

Mettez les carottes sous vide

Vos carottes sont prêtes… Quant je vous disais que c'était simple!

Et n’oubliez pas mon petit conseil: préparez ces carottes la veille et laissez-les dans leur sachet au frais. Le lendemain vous les recuirez basse température une heure à la même température avant de les servir: vous concentrerez ainsi encore plus les arômes.

Un petit conseil de plus: ne jetez pas le jus de cuisson: faites le réduire un peu et reversez-le sur les carottes. Elles en seront encore plus goûteuses.

Carottes au thym basse température

Jarret de veau basse

température, potiron et navets fruités

Partie sur l’idée d’un osso bucco basse température j’ai finalement dérivé (de beaucoup!) de la recette de base pour finir par réaliser ce jarret de veau basse température. Les légumes sont cuits séparément les uns des autres, également basse température, pour que chacun puisse conserver la quintessence de son goût. Et la petite sauce à base de gastrique (une base de sauce réalisée avec du sucre et de vinaigre de xéres) enrichie à l’orange et au jus de veau vient pepser l’ensemble…

Pour en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température et son matériel spécifique 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.

Jarret de veau basse température, potiron et navet fruités

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 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

- sachets gaufrés pour la mise sous vide

FoodSaver sacs de mise sous vide réutilisables, Sans BPA, 2 rouleaux, 20cm x 6,7m, FSR2002I

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tranches de jarrets de veau. N’hésitez pas à aller chez un boucher pour acheter de la viande de bonne qualité; n’oubliez pas que c’est l’ingrédient principal de votre plat!
- un petit potiron
- une orange
- 4 petits navets
- 6 mini fenouils
- du ghee: c’est du beurre clarifié. Vous en trouvez dans les épicerie bio et asiatiques.

Pour la sauce:

- 100 g de sucre
- 4 cl de vinaigre de xérès
- le jus d’une orange
- 3 dl de jus de veau

Préparation

Comme tous les éléments cuisent basse température n’oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 65 ° dans votre four. Cela permettra de servir votre plat à bonne température: il refroidira moins vite.

Les légumes

Même si la cuisson des jarrets va prendre 10 heures commencez la recette par la cuisson des légumes. Vous pouvez les préparer la veille et les conserver dans leur sachet sous vide au frais. Vous les réchaufferez en les plongeant dans le bain de cuisson de la viande 30 mn avant de servir.

- Coupez le potiron en 4 quartiers.

Coupez le potiron en quartiers

- Ôtez les pépins du potiron.

Ôtez les pépins du potiron

- Puis coupez la peau de chaque quartier.

Puis coupez la peau de chaque quartier de potiron

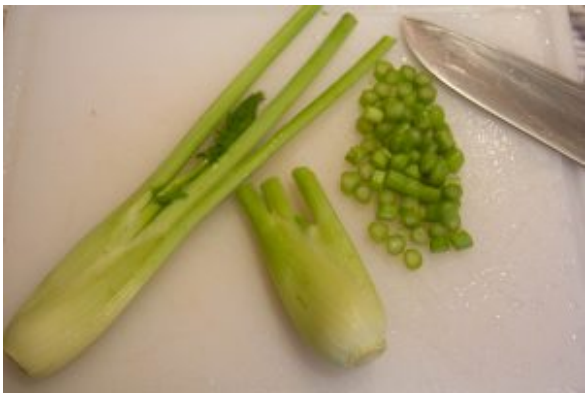
- Coupez le potiron en gros dés.

Coupez le potiron en gros dés

- Mettez les dés de potirons sous vide avec une pincée de sel et un morceau de ghee. Cuire à 80° pendant 30 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.

Mettez les dés de potirons sous vide

- Coupez les mini fenouils en petits dés. Mettez sous vide avec deux étoiles de badiane, un pincée de sel et une noix de ghee. Cuire sous vide à 84° pendant 30 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.



Coupez les mini fenouils en petits dés

- Pelez les navets et coupez-les en tranches de 3 mm d’épaisseur.

Pelez les navets et coupez les en tranches

- A l’aide d’un petit emporte-pièce taillez les navets pour avoir des tranches de même calibre. Ce sera plus beau à la présentation.

A l’aide d’un petit emporte pièce taillez les navets pour avoir des tranches de même calibre

- Zestez d’une orange.

Zestez l’orange

- Mettez les rondelles de navet sous vide avec une pincée de sel, les zestes d’orange et un morceau de ghee. Cuire à 84° 30 mn. **Vous pouvez cuire les navets et les fenouils dans le même bain (même température et même temps) mais pas le potiron: à 84° il sera trop cuit**. Réservez au frais dans le sachet sous vide.

Mettez les rondelles de navet sous vide

- Puis pelez à vif l’orange que vous venez de zester. Pour cela coupez le haut et la base de l’orange.

Coupez le haut et la base de l’orange

- A l’aide d’un bon couteau prélevez l’écorce.

Pelez l’orange à vif

- Puis avec un petit couteau prélevez maintenant les quartiers d’orange en prenant soin de ne pas laisser de peau dessus.

Puis avec un petit couteau prélevez maintenant les

quartiers d’orange

- Mettez les quartiers d’orange sous vide . Cuire à 64° à 10 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.

Mettez les quartiers d’orange sous vide

La viande

- Salez et poivrez la viande.

Salez et poivrez la viande

- Faites colorer rapidement les tranches de jarret dans une poêle. Si vous préférez cette opération peut être faite également après cuisson: elle a juste pour but de caraméliser la viande pour lui donner un bel aspect gourmand. **Laissez-les refroidir** puis mettez la viande sous vide. Il est important de mettre la viande sous vide quand elle a refroidi car chaude elle va continuer

à produire de la vapeur d'eau…Cuire pendant 10 h à 68°. Puis 30 mn avant la fin de cuisson de la viande replongez les sachets de légumes dans le bain de cuisson.

Faites colorer rapidement les tranches de jarret dans une poêle

<u>La sauce: à faire une demi heure avant la fin de la cuisson de la viande</u>

- Faites réduire le sucre et le vinaigre jusqu'à obtenir un mélange sirupeux. Attention surveillez bien la cuisson pour éviter que cela brûle…

Faites réduire le miel et le vinaigre

- Ajoutez le fond de veau et le jus d'orange. Continuez la cuisson pour faire réduire l'ensemble de 2/3.

Rectifiez l’assaisonnement. La sauce doit avoir une consistance un peu sirupeuse.

Finitions et dressage

- Ouvrez le sachet de viande et détaillez la viande en morceau en enlevant les parties un peu cartilagineuses. Prélevez les os à moelle. Réservez au fur et à mesure au four à 65°.

Détaillez la viande en morceau en enlevant les parties un peu cartilagineuse

- Ouvrez les sachets de légumes. Il ne reste plus qu’à dresser. Placez légumes et quartiers d’orange en diagonale dans l’assiette. Déposez la viande et les os à moelle de chaque côté. Arrosez la viande de sauce. Servez avec un petit pot de sauce individuel pour les gourmands… J’ajoute un petit toast de pain avec les os à moelle.

Jarret de veau basse température, potiron et navet fruités

Jarret de veau basse température, potiron et navet fruités

Jarret de veau basse température, potiron et navet fruités