

Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac (recette sous vide basse température)

Et voilà une recette basse température qui va encore vous ravir... Cette Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac est un petit plaisir .. Rien de tel que la basse température pour sublimer la chair de la lotte!



Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac (recette sous vide 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 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

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](#)

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

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 beaux médaillons de lotte à demander à votre poissonnier
- 8 tranches fines de lard

Pour la garniture

- 300 g de pommes de terre (à chair farineuse)
- une belle noix de beurre
- huile d'olive
- le jus d'un demi citron et son zeste

- une quinzaine d'olives noires
- 4 minis choux Romanesco
- une beau chou-fleur
- du zaatar : c'est une épice libanaise que vous pouvez trouver en supermarché ou en cliquant sur le lien ci-dessous:

<https://www.girofle-et-cannelle.com/zaatar-libanais-c2x40238548>

Pour la sauce

- Une orange (son jus et la moitié du zeste)
- 5 cl de cognac
- une cuillère à soupe crème fraîche épaisse
- Safran : quelques pistils selon votre goût

Matériel

- une machine à mise sous vide.



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 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

- une râpe Microplane. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

- Presse purée manuel: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Presse Purée - Presse Pomme de Terre - Presse Légume - Presse Fruit (9 x 27 cm)

Préparation

- Réalisez une petite marinade avec l'huile d'olive, sel, poivre et zaatar. Réservez.



Mélangez tous les

ingrédients de la marinade

- Coupez les olives en petits morceaux. Réservez.



Coupez les olives en
brunoise

- Epluchez et coupez les pommes de terre en petits dés.



Épluchez les pommes de terre

- Coupez le chou fleur en tranches et emportepiecez-le.



Coupez le chou-fleur en tranches

- Cuisez les dés de pommes de terre, les tranches de chou-fleur vapeur et les mini choux romanesco pendant 20mn. Ôtez le chou-fleur et les mini choux romanesco. Réservez-les et poursuivez la cuisson des pommes de terre pendant 15 mn. Puis réalisez un écrasé de pommes de terre dès la fin de leur cuisson : ajoutez une belle noix de beurre aux pommes de terre, sel , poivre, le jus d'un 1/2 citron et de l'huile d'olive selon votre goût. Ecrasez à l'aide de votre presse purée selon la consistance que vous désirez. Pour finir ajoutez-y les olives coupées en morceaux et le zeste du citron à l'aide de votre Microplane. Réservez.



Puis réalisez un écrasé de pommes de terre

- Huilez les tranches de chou-fleur avec la marinade.

Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de marinade de manière à bien les dorer. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Faites revenir les tranches de chou-fleur

- Réalisez la sauce: versez le jus d'orange dans une petite casserole avec les 5 cl de cognac et le safran. Laissez réduire des 3/4 et ajoutez la crème épaisse hors feu ; réservez.



Réalisez la sauce

- Entourez les médaillons de lotte avec le lard.



Entourez les médaillons de lotte avec le lard.

- Puis emballez-les dans du film alimentaire de manière à former des petits boudins. Placez-les sous vide et cuisez au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur pendant 25 mn à 54°.



Puis emballez les médaillons dans du film alimentaire

- A la fin de la cuisson placez -les dans une poêle bien chaud juste pour colorer le lard.



A la fin de la cuisson placez les médaillons de lotte dans une poêle bien chaud juste pour colorer le lard

Dressage

- Disposez une cuillerée d'écrasé de pommes de terre dans l'assiette et posez par-dessus une tranche de chou-fleur rôti et un mini chou romanesco. Dressez un médaillon de lotte à côté et nappez de sauce.



velouté chou fleur pomme

Lotte marinée Basse température et sa déclinaison de céleri (recette basse température)

Une nouvelle recette basse température à base d'un poisson que j'aime beaucoup: la lotte. La cuisson basse température lui convient particulièrement bien car sa chair a tendance à devenir dure à la cuisson si on ne la maîtrise pas... Pas de souci avec la basse température: vous aurez une lotte délicieusement tendre! Elle est accompagnée de céleri branche

que l'on ne cuisine pas souvent et c'est bien dommage car cru comme cuit il amène une touche herbacée très fraîche et croquante.



Lotte mariné Basse température et sa déclinaison de céleri (recette 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](#)

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



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 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

- une râpe pour zester très finement votre citron. Je vous conseille les râpes Microplane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g de filet de lotte

Pour la marinade:

- 60 g d'huile d'olive
- le zeste d'un citron et son jus
- 30 g d'olives noires de Kalamata dénoyautées et coupées en petits morceaux et quelques unes supplémentaires pour le dressage
- un petit citron confit au sel coupé en tout petits morceaux(environ 35 g)
- 3 g de fenouil en poudre (si vous n'en trouvez pas dans

le commerce mixez tout simplement très finement des graines de fenouil que l'on trouve dans les épiceries bio)

- 6 g de miel
- 3 g de ras el hanout
- poivre du timut quantité selon votre goût (vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#))

Pour la garniture cèleri:

- 300 g de branches de cèleri branche pour les tronçons de cèleri cuits et 100 g de fines branches de céleri avec leurs feuilles pour la macédoine de cèleri cru
- une grosse noix de beurre
- 3 étoiles de badiane (anis étoilé)
- sel et poivre
- quelques feuilles de coriandre fraîches (quantité selon votre goût)
- 30 g de pignons de pin

Préparation

- Réalisez la marinade en mélangeant tous les ingrédients de celle-ci.



Réalisez la marinade

- Prélevez-en un tiers et faites mariner la lotte dedans pendant 30 minutes. Réservez le reste pour la macédoine

de cèleri.



Faites mariner la lotte dans la marinade

- Faites griller à sec les pignons de pin à 180° pendant 8 minutes. Réservez pour le dressage.



Faites dorer les pignons

- Nettoyez et coupez les grosses branches du cèleri en petits tronçons fins d'environ 4 cm de long.



Nettoyez et coupez les grosses branches du céleri en petits tronçons

- Faites revenir ces tronçons avec une belle noix de beurre dans une poêle pendant quelques minutes puis ajoutez de l'eau à hauteur ainsi que les étoiles de badiane. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Au besoin rajoutez de l'eau en cours de cuisson. Réservez.



Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le céleri soit tendre

- Ciselez finement les fines branches de céleri avec leurs feuilles.



Ciselez finement les fines branches de cèleri

- Ciselez finement les feuilles de coriandre.



Ciselez les feuilles de coriandre

- Mélangez le reste de marinade, la coriandre et le cèleri ciselé. Réservez votre macédoine de cèleri cru.



Mélangez le reste de marinade , la coriandre et

le cèleri ciselé

- Mettez la lotte sous vide et faites la cuire au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 54° pendant 25 minutes. Si vous n'avez pas de sous videuse à cloche qui n'aspire pas les liquide emballez chaque morceau de lotte dans du film alimentaire avant de les placer dans vos sachets: ainsi la marinade ne sera pas absorbée par votre sous videuse.



Mettez la lotte sous vide

Dressage

- Préchauffez vos assiettes au four à 70°. Réchauffer vos tronçons de cèleri.
- Disposez un nid de tronçons de cèleri dans l'assiette et posez un morceau de lotte par dessus. Puis ajoutez la macédoine de cèleri cru tout autour. Vous pouvez également ajoutez le jus de cuisson rendu par la lotte sur le plat. Terminez par les pignons grillés.



Lotte mariné Basse température et sa déclinaison de céleri (recette basse température)

Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Aujourd'hui nouvelle recette basse température à base d'un poisson que j'aime beaucoup: la lotte. La cuisson basse température lui convient particulièrement bien car sa chair a tendance à devenir dure à la cuisson si on ne la maîtrise pas... Pas de souci avec la basse température: vous aurez une lotte

délicieusement tendre! Voici donc les « Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson ».



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.



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Ingrédients pour les « Bonbons de lotte aux accents du large » (5 personnes)

- 1 kg de lotte nettoyée

Pour la poudre d'algue

- 30 g d'algues wakamé déshydratées
- 10 g de graines de sésame
- 5 g d'ail en poudre

Pour la purée de haricots blancs

- un oignon blanc
- 390 g de haricots blancs cuits

- une cuillerée à café de curry doux
- 40 g de thon cuit au naturel
- sel et poivre

Pour le sabayon

- 30 g de cresson
- 200 g de bouillon de légume
- 3 jaunes d'œuf
- 1 cuillerée à soupe d'eau
- 10 cl de vin blanc (j'ai utilisé du vin jaune)
- 3 cuillerées à soupe de beurre clarifié. Vous pouvez en trouver parfois dans le commerce mais vous pouvez le faire vous même: suivez le guide en regardant la vidéo explicative en cliquant [ici](#).

Pour la présentation

- 12 tranches fines de chorizo
- un oignon rouge
- 30 g de graines de sésame

Matériel

Pour plus de précisions sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



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 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

Pour les éléments de présentation (la poudre d'algue, les chips de chorizo et l'oignon rouge)

- Versez les graines de sésame (les 10 g plus les 30 g) sur une plaque anti adhésive et passez au four à 180° pendant 10 minute. Réservez-en 30 g pour le dressage.



Passez au four les graines de sésame à 180° pendant 10 minutes

- Mixez très finement les algues , 10 g de graines de sésame torréfiées et la poudre d'ail. Réservez.



Mixez très finement les algues , 10 g de graines de sésame torréfiées et la poudre d'ail

- Déposez les tranches de chorizo sur une surface anti adhésive et passez au four à 90° pendant 1h30. Les tranches doivent être croquantes. Réservez.



Déposez les tranches de chorizo sur une surface anti adhésive et passez au four à 90° pendant 1h30

- Épluchez et coupez l'oignon rouge en fines tranches. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réservez.



Coupez l'oignon rouge en tranches

Pour la purée de haricots blancs

- Épluchez et coupez l'oignon blanc en fines tranches.



Épluchez et coupez l'oignon blanc en fines tranches

- Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et du curry et une pincée de sel. Les oignons doivent être bien translucides.



Faites revenir les tranches d'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et du curry et une pincée de sel

- Ajoutez les haricots blancs et faites revenir encore quelques minutes.



Ajoutez les haricots blancs et faites revenir encore quelques minutes

- Mixez les haricots blancs et oignons avec 20 g de thon. Rectifiez l'assaisonnement et réservez. Vous réchaufferez cette purée au micro onde au moment de servir.



Mixez les haricots blancs avec 20 g de thon

Pour le coulis de cresson

- Faites chauffer le bouillon de légume. A ébullition versez le cresson et ôtez la casserole du feu. Attendez deux minutes puis **égouttez bien** le cresson et mixez-le finement, sans jus de cuisson. Réservez pour le sabayon.



A ébullition versez le
cresson et ôtez la casserole
du feu



Mixez finement le cresson
sans l'eau de cuisson

Pour la lotte

- Découpez la lotte en tronçons.



Découpez la lotte en
tronçons

- Puis saupoudrez un peu de poudre d'algue sur chaque morceau.



saupoudrez un peu de poudre
d'algue sur chaque morceau

- Utilisez du film alimentaire pour envelopper chaque petit tronçon de lotte comme un petit boudin. Mettez les boudins sous vide. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 25 mn.



Utilisez du film alimentaire
pour envelopper chaque petit
tronçon de lotte comme un
petit boudin

Le sabayon

En fin de la cuisson de la lotte préparez votre sabayon (qui doit être préparé au dernier moment car il ne supporte pas l'attente comme tous les sabayons)

- Versez 10 cl de vin jaune dans une casserole et réduire de moitié.



Versez 10 cl de vin jaune dans une casserole et réduire de moitié

- Versez les jaunes d'œuf avec une pincée de sel dans un cul de poule; fouettez légèrement.



Fouettez les jaunes et le sel au fouet

- Placez le cul de poule sur un bain marie frémissant. Versez la réduction de vin jaune. Faites cuire au bain-marie pendant une dizaine de minutes, en **remuant constamment à l'aide d'un fouet**. La préparation doit épaissir et devenir onctueuse. Si nécessaire, poursuivez la cuisson du sabayon pendant quelques minutes. Ôtez du feu. **Ajoutez le coulis de cresson et le beurre**

préalablement clarifié en fouettant bien. Rectifiez l'assaisonnement et utilisez immédiatement.



Le mélange doit épaissir

Dressage

Petit conseil: comme tous plats préparés basse température il est judicieux de préchauffer vos assiettes à 70° à l'avance dans votre four.

- Dressez un trait de purée dans l'assiette.



Dressez un trait de purée dans l'assiette

Puis disposez des tronçons de lotte, les tranches de chorizo, les tranches d'oignons rouges sur la purée. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées puis dressez des petits points de sabayon tout autour (aidez-vous avec une mini poche à douille de type Lékué)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

**Lotte au gingembre, shitakés
et sauce teriyaki ananas,
chips de riz (recette basse**

température)

Voici cette semaine une recette à la fois facile et goûteuse grâce à sa petite sauce teriyaki asiatique originale que vous allez pouvoir faire maison. Avec un beau dressage vous allez en faire de cette Lotte au gingembre un plat gastronomique! Pour ceux qui ne possèdent pas de matériel spécial pour faire un cuisson sous vide basse température je vous propose une cuisson de la lotte au four, plus traditionnelle: il vous faudra cependant un thermomètre de cuisson.

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleures recettes basse température.



Tomes 1, 2, 3,
4, 5

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-Tome 4 » et enfin « Ma Cuisine basse Température, Best Of- Tome 5 » 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](#)

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



Lotte au gingembre, shitakés et sauce teriyaki ananas, chips de riz

Ingrédients: (pour 4 personnes)



Ingrédients

- 2 queues de lotte d'environ 400 grammes chacune. Demandez à votre poissonnier d'enlever la peau qui est assez élastique.
- 10 gros shitakés
- un morceau de gingembre frais (environ 1 cm de racine)
- 4 cébettes (oignons jeunes)
- huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- un petit piment rouge
- feuilles de shiso (facultatif mais si vous en trouvez c'est un grand plus pour le plat... Vous pouvez en commander chez votre primeur)



feuilles de shiso vert

Pour la sauce teriyaki:

- un ananas: vous aurez besoin de 200 grammes d'ananas frais
- 5 cl de sauce huître
- 15 cl de sauce soja sucrée
- 10 cl de sauce soja traditionnelle
- deux gousses d'ail
- une cuillerée à café rase de gingembre râpé



Ingrédients

Pour la chips de riz:

- 60 g de riz cru (type basmati)

Matériel

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- 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]

- Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également 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

Matériel si vous ne possédez pas de matériel sous vide basse température:

- un thermomètre de cuisson



thermometre
sonde-de-
cuisson

Préparation

- Réhydratez les shitakés dans un bol d'eau chaude pendant une heure.



Réhydratez les shitakés

Pendant ce temps préparez la sauce teriyaki (vous pouvez la préparer la veille et la réchauffer juste avant de servir)

- Coupez les deux extrémités de l'ananas (la base et la couronne).



Coupez les deux extrémités de l'ananas

- Puis retirez la peau à l'aide d'un grand couteau. Ôtez bien les « yeux ».



Retirez la peau à l'aide
d'un grand couteau

- Coupez quelques tranches (200 g) que vous détaillerez en lanières puis en petits dés (brunoise). Versez cette brunoise d'ananas dans une casserole avec la sauce huître , le soja sucré et salé. Râpez dedans les deux gousses d'ail et l'équivalent d'une petite cuillerée de gingembre.



- Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 1 h.



Faites cuire à feu doux

- La cuisson terminée passez le tout au travers d'un chinois en écrasant bien l'ananas avec une spatule.



Passez le tout au travers d'un chinois

- Mixez la sauce dans avec un tiers de l'ananas qui vous reste dans le chinois.



Mixez le tout finement

- Reversez la sauce dans une casserole et faites la réduire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle devienne légèrement sirupeuse. Réservez.

Les chips de riz

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 10 minutes: votre riz doit être trop cuit et un peu collant. Égouttez le et salez le bien.



Cuire et égoutter le riz

- Déposez le riz sur une feuille anti adhésive ou un silpat.



Déposez le riz sur une feuille de papier cuisson

- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et étalez au rouleau. Le riz doit alors s'écraser et s'étaler en une fine couche. Ôtez délicatement la feuille de papier cuisson du dessus.



Recouvrir et étaler avec le rouleau à âatisser



Retirez la feuille du dessus

- Passez le riz au four à 220° pendant environ 8 mn. Puis à l'aide d'une spatule retournez la plaque de riz: cette dernière doit être assez desséchée pour pouvoir être retournée; si ce n'est pas le cas poursuivez un peu la cuisson.
- Cuire encore quelques minutes: la plaque de riz doit être légèrement dorée. Sortez-la alors du four et laissez refroidir. Vous pouvez alors la rompre en plusieurs morceaux croustillants. Réservez.



Chips à la sortie du four

La préparation et cuisson de la lotte: c'est un poisson qui n'a pas d'arrêtes mais une sorte de colonne vertébrale. Il est donc facile de lever les filets en passant votre couteau de chaque côté de cette arête dorsale.



Séparez les filets de l'arête centrale

- Râpez le gingembre dans un bol contenant deux cuillerées

à soupe d'huile de sésame.



Râpez le gingembre dans
l'huile de sésame

- Massez vos filets avec ce mélange.



Massez vos filets avec ce
mélange

- Mettez vos filets de lotte sous vide. Cuire basse température à 52° pendant 25 minutes.



Mettez vos filets de lotte
sous vide

- **Si vous ne possédez pas de matériel spécial pour faire un cuisson sous vide basse température** chauffez votre four à 70° et cuisez la lotte environ une demi heure en l'arrosant régulièrement avec le mélange huile de sésame/ gingembre. Surveillez la cuisson en utilisant un thermomètre de cuisson. Piquez l'aiguille dans le poisson: la température à cœur doit atteindre 53°. A ce moment votre poisson est cuit. Baissez alors le four à 50° en attendant de servir.

Préparation de la garniture: préparez la pendant la cuisson de la lotte.

- Coupez les cébettes en fines rondelles. Réservez.



Coupez les cébettes

- Coupez le piment en deux et ôtez les graines: ce sont

elles qui sont très piquantes. Comme les cébettes coupez le piment en fines lamelles. Réservez.



Coupez le piment

- Dans une poêle torréfiez les graines de sésame à sec pendant quelques minutes. Réservez.



Torréfiez les graines de sésame

- Ôtez les pieds des champignons et coupez les champignons en lamelles.



Coupez les champignons

- Faites revenir les champignons dans une poêle avec un peu d'huile de sésame et un peu d'ail râpé. Salez en fin de cuisson. Réservez.



Faites revenir les champignons

Dressage:

- Réchauffez la sauce si vous l'avez préparée la veille.
- Disposez une feuille de shiso dans l'assiette et déposez un filet de lotte dessus.



Disposez une feuille de shiso et posez le poisson dessus

- Parsemez le filet de lamelles de cébette et piment.



Parsemez le filet de lamelles de cébette et piment

- Puis déposez les champignons sur le côté du filet de lotte.



Puis déposez les champignons
sur le côté

- Versez la sauce sur la lotte et les champignons et disposez quelques points de sauce autour des champignons.



Versez la sauce

- Parsemez de graines de sésame et finissez en dressant une ou deux chips de riz le long du filet de lotte.



Parsemez de graines de sésame et finissez en dressant une ou deux chips

Alors cela ne vous met pas en appétit??



Lotte au gingembre, shitakés et sauce terriyaki ananas, chips de riz