

# 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 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

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.

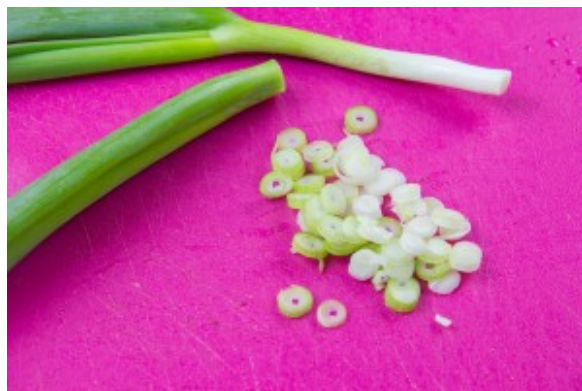


Mettez vos filets de lotte  
sous vide

- **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