# Soufflés à la verveine, coulis de fraises

Une bien belle recette du chef Michel Guérard qui vous changera des traditionnels soufflés au chocolat. Cette petite merveille aérienne doit sa saveur exquise à la verveine, chère à la fois à mon cœur et à mes papilles gustatives. C’est un enchantement de raffinement!

Soufflés à la verveine, coulis de fraises

## Ingrédients: pour 4 personnes

- 30 g de feuilles de verveine citronnelle fraîche
- 15 cl de lait entier
- 10 cl de crème fraîche liquide entière
- 3 jaunes d’œufs (60 g)

- 35 g de sucre semoule (pour blanchir les jaunes)
- 7 blancs d’œufs (210 g)
- 20 g de sucre semoule (pour monter les blancs)
- 20 g de maïzena
- le chef ajoute 1 cl d’alcool de verveine que je n’ai pas mis
- un peu de beurre pour beurrer les moules ainsi qu’un peu de sucre en poudre

# Matériel:

- Moules à soufflés ou grands ramequins

# Préparation:

- Préparez vos moules à soufflé: surtout ne touchez pas l’intérieur de vos moules avec vos doigts. Beurrez généreusement l’intérieur des moules avec du beurre ramolli mais pas fondu à l’aide d’un pinceau. Pour les bords partez du fond et remontez vers le haut: faites tout le tour de cette manière. Saupoudrez du sucre à l’intérieur en faisant tourner le moule pour que le sucre soit bien réparti. Puis retournez le moule pour ôter l’excédent de sucre. Ces petits détails sont importants pour que vos soufflés montent bien droits!

Beurrez et sucrez l’intérieur de vos ramequins

- Ciselez grossièrement 30 g de feuilles de verveine.

Ciselez grossièrement les feuilles de verveine

- Chauffez la crème et le lait dans une casserole.

Chauffez la crème, le lait et la moitié du sucre dans une casserole

- L'ébullition atteinte **coupez le feu** et plongez-y les feuilles de verveine préalablement ciselées. Filmez la casserole et laissez infuser 15 mn.

Plongez les feuilles de verveine préalablement ciselées dans le lait chaud

- Passez le tout au chinois et pressez bien les feuilles pour en extraire toute l’essence. Jetez les feuilles.

Passez au chinois

- Battez les jaunes et le sucre au fouet : le mélange doit changer de couleur et blanchir. Ajoutez alors la maïzena.

Battre jusqu’à blanchiment
et ajoutez la maïzena

- Versez le mélange lait crème parfumé à la verveine sur les jaunes blanchis. Mélangez bien et remettez l’ensemble sur le feu dans une casserole.

Versez le mélange lait crème parfumé à la verveine sur les jaunes blanchis. Mélangez bien

- Cuire à feu très doux en tournant en permanence au fouet jusqu’à épaississement.

Le mélange doit épaissir

- Filmez-la au contact pour éviter la formation d’une pellicule. Mettez le tout au frigo: la crème doit être froide quand vous incorporerez les blancs d’œufs montés.

Quand elle est bien refroidie le chef la mixe au blender avec un cl d’alcool de verveine avant d’incorporer les blancs d’œufs.

Filmez la crème au contact

- Préchauffez le four à 200°.
- Montez les blancs en neige avec 20 g de sucre semoule. Ils ne doivent pas être cassants mais avoir la texture d’une mousse à raser.

Montez les blancs d’œuf en neige

- Incorporez les blancs à la crème bien délicatement.

Incorporez les blancs à la crème bien délicatement

- Versez la préparation dans les moules (au 3/4) et enfournez pour 10 à 12 minutes. Surveillez bien la cuisson car le temps peut varier d’un four à l’autre en fonction de leur qualité. Surtout n’ouvrez pas le four pendant la cuisson: les soufflés retomberaient immédiatement…Les soufflés sont fragiles et retombent assez rapidement après cuisson. A vous de vous organiser pour un bon timing en fin de repas et servez-les immédiatement dés la sortie du four.

Soufflés à la verveine, coulis de fraises

Soufflés à la verveine, coulis de fraises

**La verveine**

La verveine est une de mes plantes aromatiques préférée; vous en trouverez facilement en jardinerie et vous pouvez la planter dans votre jardin ou en jardinière sur le balcon. Facile d'entretient elle repart tous les ans sans soin particulier. Fraîchement parfumée elle accompagne à merveille beaucoup de vos desserts; vous pouvez également en faire un sirop qui égaiera vos salades de fruits!

Pour d'autres recettes à base de verveine:

- Gelée de citron à la verveine. Pour la recette cliquez ici.

Gelée de citron à la verveine

- Le dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut. Pour la recette cliquez ici.

dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut

verveine

---

# Glace fraîcheur à la verveine et citron vert

La verveine est une de mes plantes aromatiques préférée; vous en trouverez facilement en jardinerie et vous pouvez la planter dans votre jardin ou en jardinière sur le balcon. Facile d'entretient elle repart tous les ans sans soin particulier. Fraîchement parfumée elle accompagne à merveille beaucoup de vos desserts; vous pouvez également en faire un sirop qui égaiera vos salades de fruits! Vous pouvez en commander chez votre marchand de légumes.

Je vous la propose aujourd'hui en glace à partir d'une recette du chef Michel Guérard. C'est un vrai bonheur en fin de repas un soir d'été, surtout par ces chaleurs que la météo nous annonce.

J'ai augmenté la dose de feuilles de verveine par rapport à la recette initiale car je trouvais que le citron vert prenait le pas sur la verveine.

Si vous avez du mal à trouver la verveine vous pouvez la

remplacer par de la menthe.

# Ingrédients : pour 4 personnes

- 125 g de lait entier
- 125 g de crème fraîche liquide entière
- 35 g de feuilles de verveine citronnelle fraîches pour l'infusion et 10 g que vous cisèlerez très finement et mélangerez à la glace en fin de préparation
- 75 g de sucre semoule
- 35 g de jus de citron vert (environ un citron bien juteux)
- 3 jaunes d'œufs (60 g)
- un peu de coulis de fraises, framboises, mangue comme vous en avez envie…Vous en trouverez facilement au supermarché.
- des petits sablés pour servir de base à vos boules de glace pour la présentation à l'assiette

# Matériel

- une sorbetière
- film alimentaire

# Préparation

- Ciselez grossièrement 50 g de feuilles de verveine.
- Chauffez la crème, le lait et la moitié du sucre dans une casserole.
- L'ébullition atteinte **coupez le feu** et plongez-y les feuilles de verveine préalablement ciselées.
- Filmez la casserole et laissez infuser 15 mn.

- Mixez la préparation (avec les feuilles de verveine).
- Passez le tout au chinois et pressez bien les feuilles pour en extraire toute l’essence. Jetez les feuilles.
- Battez les jaunes et le sucre restant au fouet.
- Le mélange doit changer de couleur et blanchir.
- Versez le mélange lait crème parfumé à la verveine sur les jaunes blanchis.
- Mélangez bien et remettez l’ensemble sur le feu dans une casserole.
- Cuire comme une crème anglaise, à feu très doux en tournant en permanence. Si vous avez un thermomètre de cuisson ne dépassez pas la température de 82°. La crème est prête lorsque vous pouvez faire un trace sur la spatule avec votre doigt et qu’en penchant la spatule la crème ne vient pas recouvrir la trace que vous avez fait.
- Versez la crème anglaise dans un grand bol et ajoutez les 10 g de feuilles de verveine ciselées ainsi que le jus du citron vert.
- Filmez-la au contact pour éviter la formation d’une pellicule. Mettez le tout au frigo: la crème doit être bien froide quand vous la verserez dans la turbine de votre sorbetière.
- Quand la crème est bien refroidie transférerez le tout dans votre sorbetière et turbinez.
- Formez de belles boules  que vous déposerez sur un petit sablé. Un peu de coulis de fraise ou framboise et le tour est joué… Décorez avec quelques sommités de verveine. Il ne reste plus qu’à déguster cette gourmandise!

**Pour d’autres recettes à base de verveine:**

- Gelée de citron à la verveine. Pour la recette cliquez ici.
- Le dessert aux fraises et verveine de Naoëlle d’Hainaut. Pour la recette cliquez ici.

---

# Blanc de volaille farci aux herbes et spaghettis de carotte et courgette, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Savez-vous que l’on peut se régaler avec de bons petits plats gastronomiques également diététiques? Aujourd’hui vous allez vous régaler avec un blanc de volaille farci aux herbes. Mais l’originalité de la recette tient à la sauce **béarnaise** qui l’accompagne: **sans beurre** mais tout aussi bonne, légère et onctueuse comme un nuage.

Cette recette, et en particulier cette superbe béarnaise light, est inspirée d’un plat présenté par le très grand chef Michel Guérard fondateur de la « cuisine santé »dans l’émission de Michel Cymes « Manger mieux pour vivre mieux » sur France 2.

Michel Guérard officie aux Prés d’Eugénie à Eugénie-les-Bains. Sa cuisine visionnaire, dont il a posé les fondements dés 1975, réconcilie délicieusement plaisirs de la table et équilibre diététique. Alors n’hésitez plus entre régime et

gourmandise! N’hésitez plus: mangez plus sainement tout en continuant de vous régaler!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la cuisine basse température vous pouvez cuire les blancs de volaille à la vapeur.

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.

# Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 blancs de volaille ; j’utilise du poulet mais vous pouvez prendre de la dinde, de la pintade…

Pour la farce

- 70 g de fromage blanc (le chef utilise du fromage à 0% mais trop gourmande je lui ai préféré du fromage blanc entier)
- 10 g de persil plat haché finement

- 10 g de feuilles d’estragon haché finement
- 10 g de ciboulette haché finement
- piment d’Espelette
- sel

Pour la garniture

- une courgette
- trois carottes

Pour la sauce béarnaise sans beurre

- 100 g de lait concentré non sucré demi-écrémé que vous avez préalablement mis au frigo
- 3 jaunes d’oeuf
- 2 cuillerées à café d’estragon frais haché finement
- 40 g d’échalote ciselée
- 1 cuillerée à soupe de persil frais haché finement
- 15 cl de vinaigre blanc
- sel, poivre

## Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide basse température. Sinon filmez et cuisez les ballottines à la vapeur pendant 15 mn)

- du film alimentaire
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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”**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en

cliquant sur la photo ci-dessous:

Pour plus d’information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez ici.

# Préparation

**Pour les légumes (garniture)**

- Coupez la courgette en tranches fines.
- Puis taillez chaque tranche de courgette en fines julienne.
- Faites de même avec les carottes: coupez-les en tranches fines puis taillez chaque tranche en fine julienne.
- Faites revenir les spaghettis de légumes dans une poêle avec un noix de beurre et à feu doux. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.

**Les blancs de volaille**

- Hachez finement le persil, la ciboulette et l’estragon. Gardez quelques sommités de feuilles d’estragon pour la décoration. Réservez.
- Mélangez les herbes avec le fromage blanc et le piment d’Espelette. Rectifiez l’assaisonnement avec du sel.
- Ouvrez les blancs de volaille en deux à l’aide d’une bon couteau.
- Si vous possédez un aplatisseur utilisez-le pour affiner les blancs. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.
- Déposez une belle cuillerée de farce sur le blanc ouvert.
- Roulez le blanc sur lui même.

- Déposez le blanc au bout d’une feuille de papier film alimentaire.
- Puis roulez-le dans le film en serrant bien et formez un petit boudin bien serré.
- Mettez les boudins de volaille sous vide. Cuisez-les à l’aide de votre thermoplongeur pendant 25 mn à 68°. Si vous optez pour la cuisson vapeur: faites cuire les blancs 15 mn dans votre cuit vapeur (déposez les blancs quand le cuit vapeur dégage déjà de la vapeur).

**Préparez la béarnaise allégée en attendant la fin de la cuisson des blancs de volaille:**

- Ciselez l’échalote finement.
- Dans une casserole versez l’échalote hachée, le vinaigre, un peu de poivre et une cuillerée à café d’estragon haché. Faites
  réduire aux 3/4. Ôtez du feu.
- **Hors feu**, ajoutez les jaunes d’œufs. Fouettez bien et remettez sur feu doux **toujours en fouettant**. Amenez peu à peu la température à 65 °C.
  Le mélange épaissit et devient crémeux. Ôtez la casserole du feu.
- Versez le lait concentré non sucré dans un récipient creux et à l’aide d’un fouet montez-le jusqu’à obtenir la texture d’une crème fouettée. Réalisez cette opération **au dernier moment**: le lait concentré monte bien mais il retombe assez rapidement. Par contre dés que vous l’aurez intégré dans la base de la béarnaise il n’y aura plus de problème.
- Incorporez petit à petit le lait concentré montée en chantilly toujours hors feu.
- Ajoutez le restant de l’estragon et le persil. Rectifiez l’assaisonnement.

- La béarnaise est prête.

## Dressage

Il ne reste plus qu’à dresser.

- Sortez les blancs de volaille du sachet et passez-les quelques minutes à la poêle au sur le grill juste pour les colorer. Puis coupez-les en trois ou quatre morceaux chacun. Disposez des petits nids de spaghettis de légume dans les assiettes et posez les morceaux de blancs de volaille. Vous pouvez servir la béarnaise directement dans l’assiette ou la proposer à part dans une petite coupelle…