

Flan de fenouil, sauce tomatée

La cuisine végétarienne voire végan est de plus en plus d'actualité. Malheureusement les légumes sont souvent assimilés à des mauvais souvenirs d'enfance ou de cantine assez fades voire pas très bons et j'entends souvent les gens dire « Oh il y a quand même plus gourmand qu'un plat de légumes! ». Mais ce n'est pas vrai! Les légumes ne se cuisinent pas seulement à l'eau et vous pouvez réaliser d'excellents plats gastronomique à base de légumes. Je vous propose aujourd'hui un Flan de fenouil accompagné de chips de fenouil et d'une sauce tomate maison parfumée au basilic et olives de Kalamata. Et ne vous y trompez pas , c'est une véritable gourmandise!



Flan de fenouil, sauce tomatée

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les flans

- 400 g de bulbe de fenouil
- une cuillerée à soupe de fenouil en poudre: vous en trouverez facilement dans les magasins bio sinon mixez finement des graines de fenouil
- 4 œufs
- deux grosses cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- une cuillerée à soupe de parmesan râpé
- sel et poivre

Pour la sauce

- 500 g de sauce tomate maison . La sauce tomate est facile à réaliser et vous pouvez la congeler dans des petits sachets zippés. Donc préparez-en une bonne quantité et vous n'aurez plus qu'à sortir vos sachets au fur et à mesure de vos besoins. Et elle est extraordinairement bien meilleure que celle du commerce...Pour la recette cliquez [ici](#).
- quelques tomates confites et conservées à l'huile. Vous en trouverez dans votre supermarché ou vous pouvez également les préparer maison: elles se conservent au frais dans de l'huile pendant un mois. Pour la recette cliquez [ici](#).
- des olives de Kalamata (ce sont des olives noires bien charnues originaires du Péloponnèse)
- des feuilles de basilic
- deux tomates de la variété de votre choix, bien fermes
- sel et poivre

Pour les chips de fenouil

- un gros bulbe de fenouil
- huile olive
- sel

Matériel

- du papier cuisson
- des ramequins

Préparation pour le « Flan de fenouil, sauce tomatée »

Pour la sauce tomatée

- Ciselez une douzaine de feuilles de basilic; Réservez.



Ciselez le basilic

- Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Puis coupez-les en brunoise (petits dés). Réservez.



Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Coupez-les en brunoise

- Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches. Réservez.



Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches

- Faites réduire votre sauce tomate d'un tiers: elle ne doit pas être trop liquide. Puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant deux minutes et servez aussitôt. Les dés de tomates seront ramenés à la température de la sauce mais il ne faut pas qu'ils cuisent.



Faites réduire votre sauce tomate d'un tiers puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates

Pour les chips de fenouil

- Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines puis faites cuire les tranches à la vapeur pendant 8 mn.



Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines

- Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°: le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de vos tranches... Plus elles seront fines plus le temps de cuisson sera réduit. Attention surveillez bien pour éviter de les faire brûler. Et sachez que vos tranches vont énormément réduire de volume. Réservez dans une boîte hermétique après refroidissement.



Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°

Pour le flan de fenouil

- Coupez 400 g de fenouil en petite brunoise donc en tout petits dés: plus vous les couperez petits, moins longue sera leur cuisson... Gardez quelques petites feuilles fines pour la présentation.



Coupez le fenouil en petite brunoise donc en petits dés

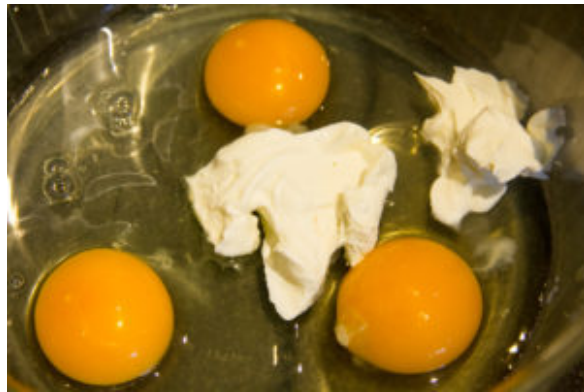
- Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive et une cuillerée à soupe de fenouil en poudre. Le fenouil doit resté croquant: n'oubliez pas qu'il va subir une deuxième cuisson.



Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive

- Mélangez les œufs, le parmesan et la crème dans un bol. Mélangez les dés de fenouil à ce mélange. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre: attention le parmesan

est déjà salé...



Mélangez les œufs et la crème dans un bol

- Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également. Cela facilitera le démoulage après cuisson.



Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également

- Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes.



Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes

Dressage

- Réchauffez la sauce.
- Démoulez vos flans en passant un couteau fin tout autour et retournez le ramequin : en secouant légèrement le flan doit se démouler.



Démoulez vos flans

- Disposez un flan au milieu de chaque assiette et versez la sauce tout autour. Disposez quelques tomates confites sur la sauce. Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques feuilles de fenouil fraîches que vous avez réservées.



Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques fanes de fenouil que vous avez réservées

- Et voilà un plat de fenouil qui va vous combler...En plus d'un plat végétarien , c'est une délicieuse entrée!



Flan de fenouil, sauce tomatée

Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (recette basse température)

La cuisine végétarienne... Pour beaucoup d'entre nous elle n'est pas synonyme ni de gourmandise ni de gastronomie. Et pourtant!

Aujourd'hui je vous propose une sublime recette autour de la carotte que l'on va cuisiner de différentes manières: sous vide basse température pour exhauster son goût, en douce et onctueuse purée, en petites rondelles croquantes crues et acidulées, le tout relevé par un coulis betterave et orange. Vous allez ainsi découvrir la carotte dans tous ses états et c'est absolument divin. Vous pouvez servir ce plat en entrée chaude comme je l'ai fait ou comme accompagnement de votre plat principal que ce soit du poisson ou de la viande.



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 » et « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 ». 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.



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange

Ce plat m'a été inspiré par une recette du chef Christophe Coutanceau (La maison Coutanceau à La Rochelle) que j'ai découvert dans l'excellent magazine « Yam », la revue des grands passionnés de cuisine. Le chef sert ces carottes avec un filet de lieu jaune et il n'utilise pas la cuisson basse température mais cette dernière permet de concentrer le goût des carottes de manière extraordinaire et le plat n'en est que plus goûteux.

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

Ingrédients pour le Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (4 personnes)

Pour les carottes basse température

- 8 carottes fanes (comptez deux carottes par personne)
- le zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée

- 450 g de carottes orange pour la purée de carotte
- un oignon
- sel, poivre

Pour les rondelles de carottes crues

- une carotte jaune, une orange et une rouge de gros calibre pour faire les rondelles
- de l'huile d'olive
- du vinaigre de calamansi. Le calamansi est une variété de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).
- sel, poivre

Pour le coulis de betterave

- 800 g de betteraves cuites (ou crues si vous préférez les cuire basse température vous-même)
- 5 framboises fraîches ou surgelées

- 20 cl de jus d'orange
- 40 g de beurre

Pour la poudre de betterave

- les restes de la purée de chaire de betterave que vous récupérerez après l'avoir passée à la centrifugeuse

Pour la décoration

- des fanes de carottes
- quatre tranches de pain d'épice

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus des betteraves. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous



Philips Centrifugeuse - 500W, 1.5L, Appli Recettes NutriU, Nettoyage Rapide (HR1832/00)

Pour la cuisson sous vide basse température

- 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 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"



- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en 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

Préparation

On commence par le coulis de betterave.

Si vous désirez cuire vos betteraves sous vide basse température vous -mêmes:

- Épluchez les betteraves. Attention les betteraves contiennent un colorant assez tenace donc mettez des gants et un tablier si vous ne voulez pas vous retrouver avec des taches. Coupez-les en 4.



Épluchez la betterave

- Mettre les betteraves sous vide et les cuire les betteraves à 87° pendant 2 heures.



Mettre la betterave sous vide

- **Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites,**

gardez- en un morceau (un gros quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave. Puis centrifugez les betteraves cuites pour en obtenir le jus: 800 g de betteraves cuites donnent environ 40 ml de jus de betterave. Surtout gardez la pulpe de betterave laissée dans la centrifugeuse pour en faire de la poudre (voir ci-dessous). Versez le jus dans une casserole et laissez réduire de moitié: il vous reste 20 cl. Rajoutez alors les 20 cl de jus d'orange et les framboises. Laissez réduire pour qu'il vous reste 15 cl de jus. Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites gardez- en un morceau (un quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave



Faites réduire le jus de betterave

- Passez ce jus au tamis et réservez. Vous le monterez avec 40 g de beurre au tout dernier moment.



Passez la réduction de betterave au tamis

Pour la poudre de betterave

- Étalez sur une petite épaisseur la pulpe de betterave sur une surface anti adhésive. Laissez sécher au four à 90° au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...).



Étalez la pulpe de betterave su une surface antiadhésive

- La pulpe doit être bien sèche avant de la mixer.



La pulpe de betterave à la sortie du four: elle doit être bien sèche

- Mixez finement. Réservez.



Mixez la pulpe de betterave finement: vous devez obtenir une poudre bien fine

Pour les carottes fanes basse température

- Épluchez les carottes fanes. Gardez quelques fanes pour en faire des chips (voir plus bas).



Épluchez les carottes

- Zestez l'orange.



Zestez l'orange

- Mettez les carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.



Mettez les carottes fanes sous vide avec le zeste de

l'orange et une noix de
beurre

Pour les rondelles de carotte

- Préparez un vinaigrette avec de l'huile d'olive et du vinaigre de calamansi, sel et poivre.



Mélangez l'huile d'olive et
le vinaigre de Calamansi

- Épluchez les carottes de couleur. Attention les carottes rouges sont comme les betteraves: elles contiennent un colorant assez tenace. Donc même précaution que pour les betteraves!



Épluchez les carottes de
couleur

- Tranchez chaque carottes en fines tranches.



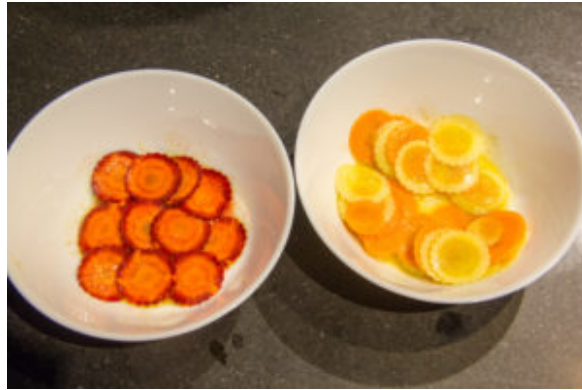
Coupez les carottes en très fines rondelles

- Si vous voulez perfectionner votre plat retaillez chaque rondelle avec un emporte pièce pour que les rondelles soient toutes du même diamètre... Et oui c'est ça la rançon du succès!



Taillez les rondelles de carottes à l'aide d'une emporte pièce pour bien les calibrer

- Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette. **Surtout ne mélangez pas les carottes rouges avec les autres** car elles pourraient teindre en rouge les autres carottes...Réservez.



Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette

Pour la purée de carotte

- Épluchez l'oignon et coupez-le en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient bien translucide.



Faites revenir l'oignon à la poêle avec un peu de beurre

- Épluchez les 450 g de carottes. Coupez-les en petits dés: plus vous les couperez petits plus les carottes cuiront vite!



Coupez les carottes en mirepoix d'un cm de côté

- Ajoutez les carottes à l'oignon. Salez et poivrez.



Ajoutez les carottes à l'oignon

- Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez alors les carottes et oignons **sans jus de cuisson** s'il vous en reste. Rectifiez l'assaisonnement. Votre purée est prête : réservez-la au frais. Vous la réchaufferez au micro onde au moment de servir.



Recouvrez d'eau et laissez mijoter à feu doux à couvert

Pour la décoration

On commence par les chips de fanes de carotte.

- Prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.



Prélevez des fanes des tiges de carottes

- Filmmez soigneusement une assiette avec du film alimentaire.



Filmez une assiette à l'aide de film alimentaire

- Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro onde pendant 2 à 3 minutes.



Huilez les fanes à l'aide d'un pinceau

Puis on finit avec le pain d'épice

- Coupez les tranches de pain d'épice en petits dés et faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre comme des croûtons.



Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!

Dressage

Comme tout plat basse température je vous conseille de préchauffer vos assiettes à 70°.

- Passez les carottes fanes 3 mn à la poêle avec un peu de beurre.



Cuisson des carottes

- Réchauffez la purée au micro onde.
- Finissez la sauce: réchauffez le coulis de betterave et hors feu ajoutez le beurre coupé en petit morceaux en fouettant en permanence.



Montez la réduction de betterave orange au beurre

- Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette.



Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette

- Déposez une longue quenelle de purée de carotte.



Déposez une longue quenelle
de purée de carotte

- Disposez deux carottes tête bêche sur la purée.



Disposez deux carottes têtes
bêches sur la purée

- Puis recouvrez les deux carottes avec les rondelles multicolores.



Puis recouvrez de rondelles
de carottes crues

- Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour. Saupoudrez de poudre de betterave. Et voilà comment faire un plat gastronomique végétarien absolument délicieux!



Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange



Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange

Gnocchis de butternut au parmesan et ses graines croustillantes, poêlée d'hiver

Aujourd'hui il y avait de très beaux champignons au marché et j'ai eu envie de les marier avec des gnocchis. Pour rendre ce plat plus original j'ai préféré utilisé un butternut à la place de pommes de terre. Mais surtout pour relever le côté

très moelleux des gnocchis et des champignons j'ai cuisiné également les graines du butternut pour ajouter un côté croustillant et épicé. Ces petites graines gourmandes font toute la différence et l'originalité de ce plat... Et si vous voulez rendre le plat encore plus festif ajoutez des petites lamelles de truffes!



Gnocchis de butternut au parmesan et ses graines croustillantes, poêlée d'hiver

Ingrédients pour les gnocchis de butternut au parmesan (4 personnes)

- 250 g de butternut
- 75 g de farine
- 50 g de parmesan
- la moitié d'un œuf battu
- 40 g de beurre

- sel poivre
- une belle échalote
- 200 g de champignons (selon votre envie et la saison: brun, blancs, mélange de champignons des bois, girolles, morilles, cèpes...)
- éclats de parmesan
- facultatif: une petite truffe
- un bouillon cube de volaille ou de légume ou encore mieux un bouillon de poule maison pour la cuisson des gnocchis

Préparation

- Pelez et épépinez le butternut: cette petite courge est un peu dure. Commencez par la couper en trois. Puis à l'aide d'une grand couteau ôtez la peau.



Coupez le butternut en trois

- La tête du butternut contient des graines. Surtout ne les jetez pas.



La tête du butternut
contient des graines

- Nettoyez les graines soigneusement sous l'eau puis essuyez-les bien. Réservez-les.



Nettoyez les graines
soigneusement sous l'eau
puis essuyez-les bien

- Coupez la chair du butternut en morceau et cuisez-le à la vapeur pendant 20 mn.



Coupez la chair du butternut en morceau et cuisez-le à la vapeur pendant 20 mn

- Versez la farine et le parmesan dans un bol.



Versez la farine et le parmesan dans un bol

- Battez l'œuf légèrement à la fourchette.



Battez l'œuf à la fourchette

- Ajoutez la chair du butternut refroidie à température ambiante. Écrasez la chair à la fourchette et mélangez-la avec la farine et le parmesan. Puis ajoutez **la moitié** de l'œuf battu. Si besoin ajoutez le restant de l'œuf si la pâte vous semble trop dure: elle doit être molle et malléable mais se tenir. **Attention: surtout ne cédez pas à la tentation de mixer l'ensemble** pour aller plus vite:

vous obtiendrez une pâte beaucoup trop liquide! Puis mettez le tout au frais **pendant une heure.**



Ajoutez la chair du butternut refroidie à température ambiante

- Façonnez les gnocchis: réalisez des petits boudins de pâte d'environ 2 cm de diamètre.



Façonnez les gnocchis: réalisez des petits boudins de pâte d'environ 2 cm de diamètre

- Coupez les boudins en tronçons de 2 cm également.



Coupez les boudins en tronçons de 2 cm également

- Roulez les tronçons dans vos mains pour en faire des petites boules puis marquez le dessus avec les dos d'une fourchette. Filmez le plat où vous avez déposé les gnocchis et mettez au frais au moins une heure avant de les cuire.



Roulez les tronçons dans vos mains pour en faire des petites boules

- Mélangez les graines avec un peu d'huile d'olive, du sel et du piment d'Espelette.



Mélangez les graines avec un peu d'huile d'olive, du sel et du piment d'Espelette

- Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 8 à 10 mn. Réservez-les.



Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 8 à 10 mn



Les graines sont bien rôties

- Ciselez l'échalote finement et faites-la revenir avec une noix de beurre à la poêle.



Ciselez l'échalote finement et faites-la revenir avec une noix de beurre à la poêle

- Nettoyez les champignons. Ajoutez-les aux échalotes. En fin de cuisson salez et poivrez.



Nettoyez les champignons. Ajoutez-les aux échalotes

- Si vous utilisez une truffe coupez-la en tranches fines. Ajoutez les tranches aux champignons cuits.



Si vous utilisez une truffe
coupez-la en tranches fines

- Faites fondre les 40 g de beurre avec une cuillerée à soupe d'eau et éventuellement l'eau de cuisson rendu par les champignons.



Faites fondre les 40 g de
beurre avec une cuillerée à
soupe d'eau

Finition et dressage

Cuire les gnocchis dans un bouillon de volaille ou de légume: versez les gnocchis dans le bouillon frémissant. Il leur faut environ 2 mn de cuisson. Egouttez-les et versez le beurre sur les gnocchis chauds.

Disposez les gnocchis dans l'assiette puis disposez les champignons, et saupoudrez d'éclats de parmesan et surtout

n'oubliez pas les graines de butternut grillées qui vont amener le croquant gourmand!



Disposez les gnocchis dans l'assiette puis disposez les champignons



Gnocchis de butternut au parmesan et ses graines croustillantes, poêlée d'hiver