Bourride de lotte et ses petits légumes basse température

Et voilà une recette basse température qui va encore vous ravir… la bourride provençale avec une lotte bien tendre et goûteuse. Elle m'a été inspirée par une recette donnée par le chef Philippe Etchebest lors d'une émission « Cauchemar en cuisine ».

Bourride de lotte basse température

Le chef cuit la lotte pochée dans le fumet. Je préfère la cuire sous vide basse température également dans le fumet: ainsi la cuisson est parfaite de l'extérieur au cœur avec une belle concentration de saveurs.

- 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 en pas à pas imagées comme dans le blog.

Ingrédients pour la Bourride de lotte (6 personnes)

- 1 kg de lotte et les parures pour le fumet

Pour le fumet:

- un poireau
- une carotte

- un oignon
- une branche de céleri
- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane
- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

Pour la garniture

- 4 carottes
- persil haché
- 6 mini fenouils ou un gros fenouil
- 2 branches de céleri
- 9 petites pommes de terre
- des croûtons de pain
- du piment d'Espelette

Pour l'Aïoli

- 2 œufs
- 2 à 4 gousses d'ail selon votre goût (j'aime l'ail donc j'en met quatre: n'oubliez pas que l'Aïoli va être dilué avec le fumet de poisson)
- huile: mélange égal d'huile olive et huile d'arachide donc 25 cl d'huile d'olive et 25 cl d'huile d'arachide
- sel et poivre

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]

- 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

- **Si vous ne possédez pas ce matériel** pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (52° pendant une heure) ou la pocher dans le fumet (10 à 15 mn dans le fumet frémissant)

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température cliquez **ici**

Préparation

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparez la veille ou le matin pour le soir: en effet il va falloir en congeler une partie pour le mettre sous vide avec la lotte. Si vous le gardez liquide, il sera aspiré par la machine lors de

la mise sous vide et encrassera l’appareil…

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez les carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l’oignon en tranches.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.

Préparez le bouquet garni

- Faites revenir à l’huile d’olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Quand le tout est coloré déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.

Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- Mouillez à hauteur avec de l’eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.

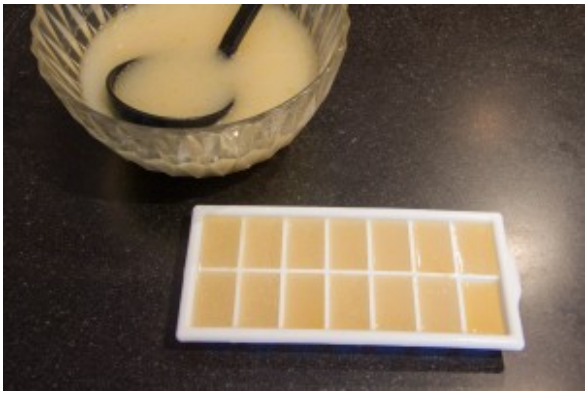
Mouillez à hauteur

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.

Passez le fumet et foulez-le

pour en extraire tous les sucs

- Réservez une à deux louches de fumet que vous allez congeler en petits glaçons (pour la cuisson de la lotte sous vide). Réservez-en également quatre louches au frais qui vous ajouterez à l'aïoli pour terminer la sauce. Le reste vous servira pour cuire les pommes de terre. Si vous en avez de trop, n'hésitez pas à congeler pour une prochaine fois.



Congelez une partie du fumet

Le jour même

- Lavez, épluchez et taillez les pommes de terre en deux.

Coupez les pommes de terre en deux

- Versez 2 verres de fumet de poisson et les pommes de

terre dans une casserole, rajoutez de l’eau à hauteur et cuire **départ à froid**. Les pommes de terre sont cuites lorsque vous pouvez y planter la pointe d’un couteau. Réservez.

Mouillez à hauteur

- Préparer la garniture (légumes): nettoyez 4 carottes, les fenouil, les deux branches de céleri et détaillez-les en morceaux.

Coupez les carottes en jardinière

Coupez le céleri en tronçons

Coupez le fenouil en morceaux

- Cuire les branches de céleri à l’anglaise (c’est-à-dire dans de l’eau bouillante bien salée). Égouttez-les et réservez.

Cuire le céleri à l’anglaise

- Faites de même avec le fenouil. Égouttez-le et

réservez.

Cuire le fenouil à l’anglaise

- Cuire également les carottes à l’anglaise (toujours dans de l’eau bouillante bien salée). Égouttez et réservez.

Cuire les carottes à l’anglaise

- Faites fondre un beau morceau de beurre dans une poêle. Versez les légumes et enrobez-les bien de beurre. Salez, poivrez. Réservez.

Faites revenir les légumes dans une belle noix de beurre

Faites l’Aïoli :

- Épluchez et râpez l’ail.

Épluchez l’ail

- Mélangez l’ail râpé aux 2 jaunes d’œufs. Salez et poivrez.

Râpez l’ail

- Monter à l’huile: mélange égal d’huile olive et arachide. Rectifiez l’assaisonnement et réservez au frais.

Montez la mayonnaise

- Coupez la lotte en tronçons.

Tronçonnez la lotte

- Assaisonnez les tronçons de lotte. Mettez-les sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille.

Mettre la lotte sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- Cuire basse température 20 mn à 52°. **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (80° pendant 20mn) ou la pocher dans le fumet (10 mn dans le fumet frémissant). Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.

Anova sous vide circulator

<u>Pour terminer les croûtons de pain:</u>

- Coupez deux tranches de pain de mie en cubes.

Coupez deux tranches de pain de mie en cubes

- Faites revenir les croûtons de pain à la poêle. Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!

Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!

Dressage

- Hachez des feuilles de persil.

Hachez des feuilles de persil

- Chauffez quatre louches de fumet et le mélanger à la moitié de l’Aïoli en fouettant.

Mélangez l’Aïoli avec le fumet

- Disposez le poisson au milieu de l’assiette creuse et ajoutez les légumes tout autour. J’ai fait un trait de piment d’Espelette sur la bordure de l’assiette. Versez la sauce par dessus.

Versez la sauce par dessus

- Saupoudrez de persil plat, de piment d’Espelette, un peu de fleur de sel et de croûtons. Servez tout chaud…Un petit bonheur!

Bourride de lotte basse température

Chirashi: une autre manière de manger des suchis

Le chirashisushi est en quelque sorte un sushi que l'on ne met pas en forme et auquel on ajoute généralement des crudités. C'est un plat complet, sain car sans graisse et surtout familial: chaque région, chaque famille a sa propre recette de chirashi. C'est un des plats préférés des japonais.

Chirashisuchi

Il se compose de riz assaisonné de vinaigre de riz accompagné de toutes sortes de variétés de poissons (le plus souvent crus) ainsi que de garnitures comme des légumes crus. Je vous livre ma propre version, qui je suis sûre, vous plaira par sa facilité de préparation, sa fraîcheur, son atout diététique: c'est un plat complet, idéal en été!

Ingrédients (pour 4 personnes):

1/Pour le riz

- 400 g de riz à sushis (riz rond blanc japonais ou à défaut du riz rond italien)
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à soupe rases de sucre en poudre
- 2 cuillerées à café de sel

Ingrédients du riz

2/ Pour la garniture

- un avocat
- un petit fenouil
- 16 gambas cuites décortiquées (ou grosses crevettes tigrées)
- un citron vert
- 4 cébettes
- un pot d’œufs de truite ou de saumon

Ingrédients garniture

3/ Pour l’assaisonnement

- 3 cuillerées de sauce soja salée
- 3 cuillerées de sauce soja sucrée
- gingembre frais (environ 1 cm)
- le jus d’un citron vert
- 1 cuillerée à café d’huile de sésame
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

Ingrédients sauce

Préparation: Commencez par la cuisson de riz car il doit être servi froid. 1/Pour le riz

- Versez le vinaigre de riz, le sel et le sucre dans une petite casserole juste le temps que le sucre et le sel se dissolvent dans le vinaigre. Réservez.

Chauffez à feu doux

- Rincez plusieurs fois le riz à l'eau jusqu'à ce que l'eau soit limpide.

Rincez le riz

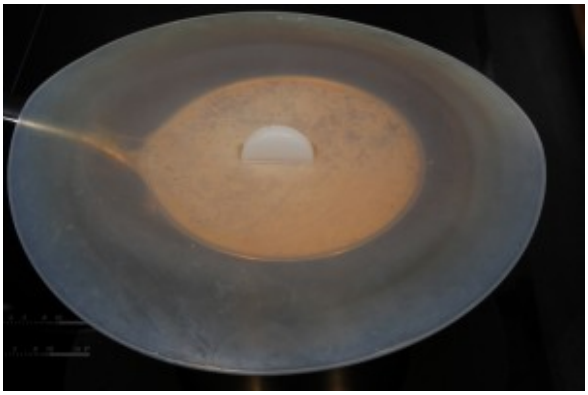
- Mettez le riz dans un grande casserole. Recouvrez le d’eau : le niveau de l’eau doit arriver à 1 cm au dessus du riz. Portez à ébullition.

Mettez le riz dans un grande casserole

- Laissez cuire 4 à 5 mn: des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz.

Des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz

- Retirez la casserole du feu; couvrez la et laissez à couvert pendant 10 mn.



Retirez la casserole du feu

Le riz est cuit

- Versez le riz dans un plat et étalez le délicatement. Versez dessus le mélange vinaigre de riz/ sucre et mélangez délicatement avec des baguettes.

Versez le riz dans un plat
et étalez le délicatement

- Couvrez le plat avec un tissu humide et laissez refroidir.

Couvrez le plat avec un tissu humide

2/ La garniture

- A l’aide d’une râpe zestez le citron vert . Réservez. Coupez le citron vert en deux. Vous aurez besoin du jus pour la sauce d’accompagnement.

Zestez le citron vert

- Coupez l’avocat en deux. A l’aide d’un petit couteau striez l’intérieur de manière à dessiner un damier de petits carrés. Puis à l’aide d’une cuillère à café prélevez la chair qui se découpera facilement en petits dés. Versez quelques gouttes de citron dans les morceaux

d’avocats pour éviter qu’ils noircissent. Réservez.

Découpez l’avocat

N’oubliez pas de mettre du citron sur l’avocat

- Ciselez les cébettes en fins petits tronçons. Réservez.

Ciselez les cébettes

- Coupez le fenouil en fines lamelles. Réservez.

Coupez le fenouil

- Pour terminer coupez chaque gambas en deux dans le sens de la longueur. Réservez.

Coupez chaque gambas en deux

3/La sauce

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre dans un bol.

Râpez le gingembre

- Puis ajoutez dans le bol les deux sauces soja (salée et sucrée) et le jus du citron vert. Mélangez.

Préparez la sauce

Dressage:

- Dans un joli bol déposez un grosse cuillère de riz.

- Puis décorez tout autour avec les lamelles de fenouil.

- Versez alors des dés d’avocats au dessus du riz.

- Disposez harmonieusement les gambas en rosace.

- Parsemez les gambas de cébettes et saupoudrez de zeste de citron vert.

- Pour finir déposez une cuillerée d’œufs de truite au milieu.

Chirashisuchi

- Versez un peu de sauce dans le bol.

C’est prêt!

Petites astuces:

Vous pouvez utiliser du poisson cru comme du saumon ou du thon mais aussi du poisson cuit (calmar, cabillaud, saint jacques poêlées etc). Variez également les plaisirs avec des poissons fumés: saumon bien sûr mais aussi truite ou anguille. De même pour les œufs de poisson!

Pour la garniture n'hésitez pas à innover: asperge, concombre, graines de sésame, choux blanc mariné, pousses de soja, radis, omelette très fine coupées en lanière, algues, tofu, chou pack choi, daikon (radis japonais), shitaké (variété de champignons asiatiques)… Bref faites vous plaisir et réalisez vous aussi votre propre chirachi!

Rillettes aux deux saumons

Idéales pour l'apéritif, ces rillettes de saumon peuvent être servies en entrées avec une jolie salade et quelques tranches de pain grillés. Elles sont également une excellente garniture pour un sandwich.

Elles sont très faciles à préparer et vous pouvez les cuisiner la veille de leur dégustation.

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez ici.
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette ici.
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez ici.
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine,

petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez ici.

- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez ici.

Rillettes aux deux saumons

Ingrédients:

- 250 gr de saumon frais sans la peau
- 200 gr de saumon fumé
- une grosse échalote ciselée
- 5 cl de vin blanc
- 5 cl de cognac
- 50 gr de beurre pommade (mou mais pas fondu)
- aneth (mais selon vos goûts, vous pouvez remplacer l'aneth par de l'estragon ou des câpres; toutefois je vous conseille d'éviter les mélanges d'herbes)
- le zeste d'un citron vert (à râper sur les croûtons de rillettes juste au moment de servir)

- sel, poivre

Ingrédients

Préparation:

- Coupez le saumon frais en petits dés. Réservez.

Coupez le saumon frais en dés

- Faire de même avec les tranches de saumon fumé. Réservez.

Coupez les saumon fumé en

fines lanières

- Détachez les feuilles tendres des brins d’aneth.: les tiges sont assez dures et donc désagréables à la dégustation. Ciselez l’aneth. Réservez.

Ciselez l’aneth

- Émincez l’échalote en petits dés. Réservez.

Taillez l’échalote en tous petits dés

- Dans une poêle faire fondre à feu doux une noix de beurre et y verser les échalotes.

Faire revenir les échalotes dans du beurre

- Les échalotes devenues translucides, ajoutez les dés de saumon frais ainsi que le vin blanc. Cuire 2 minutes en remuant de temps à autre. Le saumon doit rester fondant.

Ajoutez le saumon frais

- Ajoutez les dés de saumon fumé et le cognac. Cuire deux minutes de plus. Retirez la poêle du feu et attendre quelques minutes que le mélange retombe en température.

Puis ajoutez les lanières de saumon fumé

- Versez le mélange dans un plat avec le beurre pommade et écrasez grossièrement la préparation à la fourchette. Votre mélange de poisson doit être retombé en tempérant pour éviter que le beurre ne fonde! Bien mélanger. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Versez dans un bol avec le beurre et écrasez à la fourchette.

- Terminez le mélange en y ajoutant l'aneth.

Terminez avec l'aneth

- Tassez le tout dans une terrine. Placez les rillettes dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servez les rillettes refroidies sur des petits toasts.

Le petit plus:

Vous pouvez incorporer également des œufs de saumon dans la préparation après avoir incorporé le beurre. Mélangez délicatement de manière à ne pas écraser les œufs qui sont assez fragiles.

Les œufs de saumon vont amener un côté croquant et un petit goût iodé fort agréable.

Vous pouvez pour terminer zester un citron vert sur les croûtons de rillettes: cela amène un coté acidulé très frais.

Carpaccio saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d'une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d'infusion.

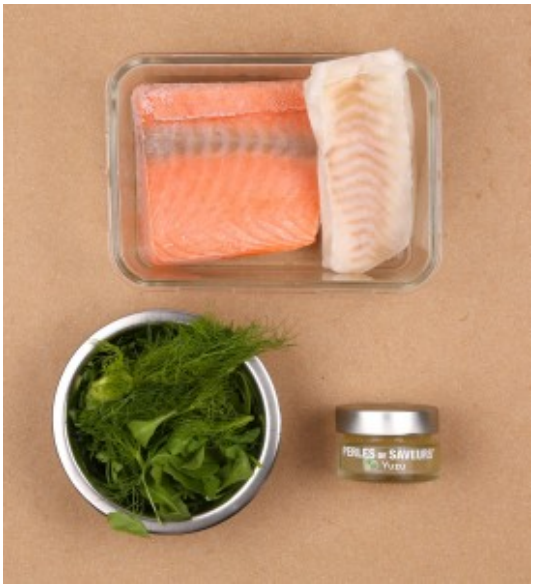
Carpaccio de saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

Ingrédients pour 5 personnes:

1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)

- Une boite de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: http://www.meilleurduchef.com)



Ingrédients poissons et dressage

2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d’huile d’olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre

Ingrédients vinaigrette à la menthe

3/sorbet fenouil

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utilisez la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf

Ingrédients sorbet fenouil

Matériel:

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

Préparation:

- La veille n’oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranche fines

1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l’avance)

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.

Mettre tous les ingrédients dans une casserole

- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d’un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.

Filtrez et réservez

2/Le sorbet (à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.

Détaillez le fenouil en morceaux

- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.

Passez le fenouil à la centrifugeuse

- Faire chauffer 5 cl d’eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.

Faire un sirop léger

- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .

Pressez les citrons

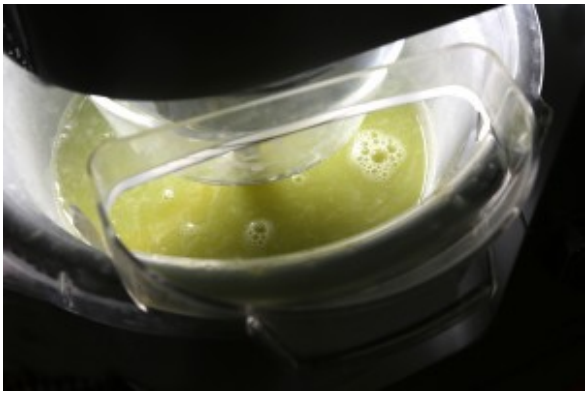
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.

Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

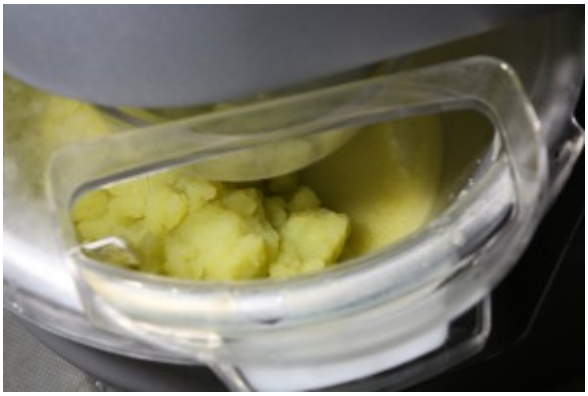
- Montez le blanc d’œuf en neige.

Montez les blancs d’œuf en neige

- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.



Début du turbinage: la préparation est liquide



Le sorbet à la bonne texture…pour incorporer le blanc d’oeuf en neige

- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.

Ajoutez le blanc en neige

- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

3/Le carpaccio de poisson (préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse, aidez vous avec un torchon.

Aidez vous avec le torchon pour vous assurer un bonne prise en main.

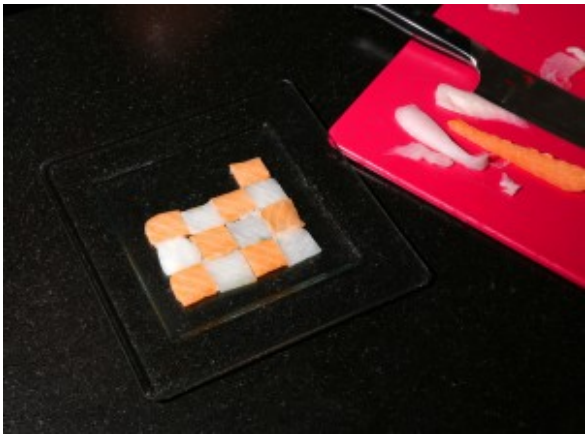
- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.

Détaillez le poisson en lamelles

- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.

Coupez les lamelles en carrés réguliers

- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l’assiette de présentation.



Au fur et à mesure déposez en damier dans l’assiette de présentation

- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

Dressage final:

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu’il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.

Assaisonnez le carpaccio de vinaigrette

- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.

Parsemez de perles de yuzu

- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.

Déposez quelques feuilles tendres au milieu

- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.

Finissez avec une boule de sorbet et décorez avec une feuille

tendre de fenouil

Le saviez vous?

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l’Europe et de l’Asie mineure, où il pousse toujours à l’état sauvage sur les terrains rocailleux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n’est pas à proprement parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd’hui n’existe pas à l’état sauvage. Il résulte plutôt d’un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L’Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources:www.passeportsante.net