

Mon aïoli basse température

Mon Aïoli basse température! Tout un programme de gourmandise...L'aïoli est un plat que j'affectionne particulièrement. Et pas seulement parce que je suis originaire du sud de la France! C'est un plat très goûteux, facile à faire qui convient parfaitement aux grandes réunions de famille ou de copains car on peut le préparer en grande partie la veille: donc le jour J, il ne reste que très peu de travail à effectuer et on profite pleinement de ses invités.

Je vous en propose bien sûr une version basse température qui va comme d'habitude en sublimer les saveurs et vous obtiendrez des légumes parfaitement cuits, à la fois fermes mais parfaitement cuits et savoureux ainsi qu'un poisson bien parfumé. Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

Commencez la recette la veille : il vous faut en effet congeler le fumet de poisson. Les légumes peuvent être également préparés la veille, de même que la sauce aïoli. Vous pouvez aussi préparer les chips d'encre de seiche par avance et les réserver dans une boîte hermétique. Mettez le poisson sous vide la veille mais cuisez-le juste avant de servir...Un peu avant le service n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes de présentation au four à 70° en même temps que vous réchaufferez vos légumes cuits sous vide la veille.



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.



Mon aioli basse température

Ingrédients pour Mon aioli basse température (4 personnes)

- 800 g de dos de cabillaud

- 4 carottes
- 5 pommes de terre
- un petit brocoli
- une courgette
- 20 cl de fumet de poisson
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive

Pour la sauce aioli

- 50 g de pommes de terre cuites
- une ou deux gousses d'ail cru (selon votre goût...)
- 4 gousses d'ail cuites (celles que vous aurez fait cuire avec les pommes de terre)
- 2 jaunes d'oeuf
- 20 cl d'une très bonne huile d'olive
- sel et poivre

Pour les chips d'encre de seiche

- 4 g d'encre de seiche
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 20 g de blanc d'œuf

Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisine 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]

- 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**"



Home de Multivac

- 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

Pour la garniture

- Préparez 20 cl de fumet de poisson maison ou utilisez du fumet du commerce. Congelez ces 20 cl de fumet: il faut absolument congeler le fumet pour lui éviter d'être aspiré par votre machine sous vide lorsque vous mettez

les sachets de cuisson sous vide...



Congelez ces 20 cl de fumet

- Épluchez et dégermez les 4 gousses d'ail. Coupez-les en deux.



Épluchez et dégermez les 4 gousses d'ail

- Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en tronçons d'environ deux centimètres.



Coupez les pommes de terre en tronçons d'environ deux centimètres

- Versez une cuillerée d'huile d'olive et une bonne pincée de sel dans un grand bol avec les tronçons de pommes de terre. Mélangez bien.



Versez deux cuillerées d'huile d'olive et une bonne pincée de sel dans un grand bol avec les tronçons de pommes de terre

- Mettez les pommes de terre sous vide avec la moitié du fumet de poisson congelé, une pincée de poivre et les 4 gousses d'ail. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure à 90°. A la fin de la cuisson plongez le sac dans l'eau froide. Réservez.



Mettez les pommes de terre sous vide

- Épluchez les carottes. Mettez-les sous vide avec un quart du fumet de poisson congelé, une petite noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Réservez: vous allez préparer les courgettes et vous cuirez courgettes et carottes en même temps.



Mettez les carottes sous vide

- Coupez la courgette en quatre et à l'aide d'une cuillère ou d'un évideur ôtez le cœur qui contient les graines: elles n'ont pas d'intérêt ni gustatif, ni diététique et vont rendre beaucoup d'eau à la cuisson.



Coupez la courgette en quatre

- Coupez la courgette en morceaux.



Coupez la courgette en morceaux

- Mettre la courgette sous vide avec le dernier quart de fumet de poisson congelé, une noix de beurre, sel et poivre. Cuire ensemble le sachet de courgette et celui de carotte au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant 1 heure. A la fin de la cuisson plongez les sacs dans l'eau froide.



Mettre la courgette sous vide

- Détaillez le brocoli en petites sommités. Puis cuisez-le à la vapeur pendant 20 mn. Le brocoli est le seul élément qui ne sera pas cuit basse température. En effet il sera écrasé lors de la mise sous vide...Il vaut mieux opter pour une cuisson traditionnelle pour ce légume.
- Quand tous les légumes sont cuits disposez-les dans un plat. Vous les réchaufferez au four à 80° pendant 30 mn avant de servir. N'oubliez pas de mettre de côtés les gousses d'ail cuites avec les pommes de terre pour la confection de votre sauce aïoli.

Pour les chips d'encre de seiche

- Dans un bol mélangez bien tous les ingrédients de la tuile.



Dans un bol mélangez bien tous les ingrédients de la tuile

- A l'aide d'une spatule étalez finement la pâte sur une surface non adhésive. Et enfournez à 170° pendant 15 minutes.



A l'aide d'une spatule étalez finement la pâte sur une surface non adhésive

- La tuile est prête: elle se détache facilement. Attendez qu'elle soit refroidie pour la casser en morceaux; réservez-la dans une boîte hermétique.



La tuile est prête: elle se détache facilement

Pour la sauce **aïoli**

- Dans un mortier écrasez **vraiment finement** 50 g de pommes de terre cuites, les quatre gousses d'ail (cuites avec les pommes de terre), une ou deux gousses d'ail crues: le mélange doit être bien homogène.



Le mélange doit être bien homogène

- Puis ajoutez les jaunes d'œuf. Incorporez alors l'huile d'olive: au début commencez par un filet très fin puis au fur et à mesure que la mayonnaise prend vous pouvez augmenter le filet. Assaisonnez en sel et poivre selon votre goût. Vous pouvez ajouter un peu de moutarde si vous le désirez mais elle ne fait pas partie de la recette traditionnelle...Réservez au frais.



Montez comme une mayonnaise

Pour le cabillaud

- Badigeonnez le cabillaud avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.



Tronçonnez le filet de cabillaud

- Mettez les morceaux de cabillaud sous vide. Vous pouvez effectuer cette opération la veille et réserver le sachet au frigo; vous cuirez le poisson le jour même juste avant de servir (la cuisson est de 20 minutes à 54° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur).



Mettre le cabillaud sous vide

Dressage

- Réchaufferez les légumes au four à couvert à 70° pendant 30 mn avant de servir. Préchauffez également vos assiettes à la même température. Disposez les légumes et le poisson préalablement détaillé dans les assiettes individuelles. Ajoutez les chips d'encre de seiche et pochez des points d'aïoli sur le tout.



Mon aioli basse température



Mon aioli basse température



Mon aïoli basse température

Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température

Pour changer un peu d'une blanquette traditionnelle je vous propose aujourd'hui une blanquette de la mer aux saveurs d'Asie, cuite sous vide basse température. C'est un succès chaque fois que je la cuisine pour mes amis et ma famille!

Et si vous aimez le saumon voici d'autres propositions:

- Saumon confit à l'huile, compoté d'oignon rouge et fenouil, radis croquant, pistou coriandre noisette. 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](#).

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



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

- 650 g de saumon (comptez environ 160 g par personne)
- le zeste d'un citron vert
- quelques feuilles de combava (épicerie asiatique)

Pour la garniture

- un bâton de citronnelle coupé très finement
- 2 blancs de poireaux
- une botte de belles jeunes carottes fanes
- une échalote émincée
- un peu de coriandre

Pour la sauce

- 35 g de farine
- 35 g de beurre
- 2.5 dl de fumet de poisson
- 1.5 dl de crème fraîche
- un jaune d'œuf
- de la pâte de curry vert (quantité selon votre goût)

Matériel

Pour plus d'informations 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.
- 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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Préparation de la garniture

- Épluchez les jeunes carottes. Comptez-en trois par personnes.
- Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux.
- Faites revenir l'échalote émincée dans un peu de beurre.
- Mettez les échalotes, poireaux et carottes en sachet et scellez sous vide. Cuire une heure à 85 ° à l'aide de votre thermoplongeur. Sortez les aliments du sachet et réservez au four à 80°.

La préparation du poisson

- Coupez le saumon en cubes . Mettez-le en sachet sous vide avec le zeste de citron vert, la citronnelle et les feuilles de combava. Cuire au bain marie à l'aide du thermoplongeur 20 mn à 50°.

Pour la sauce

- Faites fondre les 35 g de beurre avec les 35 g de farine pour obtenir un roux.
- Ajoutez 2.5 dl fumet de poisson et 1.5 dl de crème fraîche. Mélangez vivement jusqu'à liaison et épaississement de l'ensemble.
- Ôtez la casserole du feu et ajoutez la quantité souhaitée de pâte de curry vert et le jaune d'œuf. Bien mélanger et cuire encore deux minutes tout en remuant avec un petit fouet.

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage

- Versez une belle cuillère de sauce au fond de l'assiette. Déposez les légumes et les dés de saumon par dessus. Terminez par quelques feuilles de coriandre et un peu de fleur de sel. C'est absolument savoureux!
-

Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons

J'adore le poisson et en Belgique le poisson roi, c'est le cabillaud: il est d'une qualité exceptionnelle et je le cuisine de plein de façons différentes. Dans cette recette j'utilise la cuisson sous vide basse température mais je vous propose aussi un mode de cuisson traditionnel pour obtenir un poisson bien fondant. Voici mon inspiration du jour!

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

Ingrédients pour le Tournedos de cabillaud (6 personnes)

- dos de cabillaud (comptez 180 g par personne)
- piment d'Espelette
- deux aubergines
- deux cuillerées à soupe rase de tahini: c'est une crème de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame broyées, avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- huile d'olive
- thym
- deux poivrons
- 4 petits oignons jeunes (cébettes)
- deux tomates si vous vous désirez les sécher vous-même ou quelques tomates séchées achetées dans le commerce. Pour la recette des tomates séchées confites cliquez [ici](#).
- une grosse échalote
- du soja salé et du soja sucré: en proportion comptez 2/3 de sucré et 1/3 de salé
- deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- du gingembre (environ deux à trois centimètres)
- 3 gousses d'ail
- un citron vert
- du pain de mie sans croûte
- une aubergine sicilienne: ce sont des aubergines bien

rondes, d'un violet plus pâle qui vire au blanc vers le pédoncule. Leur goût est plus doux que les aubergines classiques et elles sont bien plus fondantes en bouche.

- 2 ou 3 glaçons (environ 10 cl) de fumet de poisson fait maison, c'est tellement meilleur. Pour la recette du fumet de poisson cliquez **ici**.

Matériel

- 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 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**"

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

- 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 de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.

Préparation:

Commencez par la préparation des légumes.

- Coupez les aubergines classiques en deux. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.

- Saupoudrez de thym et passez au four à 180° pendant 50 mn.
- Coupez l'aubergine de Sicile en tranches. Puis faites revenir les tranches dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites attention à la cuisson de manière à ne pas les brûler. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez.
- Émincez l'échalote en brunoise (petits dés de 2mm de côtés).
- Coupez les poivrons en lamelles.
- Faites revenir les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive puis rajoutez les poivrons.
- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
- Ciselez les cébettes.
- Sortez les demi aubergines du four et grattez l'intérieur avec une cuillère pour en récupérer la chair. **N'utilisez pas la peau** qui donnera trop d'amertume. Mixez la chair des aubergines avec **la moitié** des cébettes ciselées et deux cuillerées à soupe rase de tahini. Si l'ensemble est un peu épais, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile d'olive. En fin de mixage, rajoutez la deuxième partie des cébettes et réservez.
- Abaissez les tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Puis tranchez-les en leur donnant la forme d'un triangle et badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu.
- Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à 180° pendant 8 mn. Elles doivent être dorées. Réservez.

La cuisson du poisson

- Assaisonnez le cabillaud avec du sel et piment d'Espelette. Posez-le sur le bord d'un film alimentaire et roulez de manière à former un boudin bien serré. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce qui ne sera pas le cas si il est enveloppé hermétiquement dans le film alimentaire. Mettez le sous vide avec les glaçons de fumet de poisson. . Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 15 mn à 52°.
- Préparez la marinade. Versez le soja dans un grand récipient et râpez le gingembre et les gousses d'ail au dessus. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez bien.
- Prélevez 20 cl de cette marinade et faites-la réduire de manière à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Réservez.
- En fin de cuisson détaillez le dos de cabillaud en tronçons **sans ôter le film qui l'entoure.** Le cabillaud est un poisson très fragile: si vous ôtez le film, il ne se tiendra plus et se morcellera en petits morceaux...
- Faites mariner les tranches de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn. Puis, cette fois ôtez délicatement le film étirable (**n'oubliez pas de la faire!**) et faites revenir le cabillaud dans une poêle anti adhésive une minute de chaque côté. **Manipulez les tranches de cabillaud à l'aide d'une spatule large de manière à ce qu'il ne se casse pas.** Pendant la cuisson du poisson faites réchauffer l'ensemble de la garniture (caviar d'aubergine, rondelles d'aubergine de Sicile, poivrons, sauce réduite et tomates confites).

Dressage

- Déposez une rondelle d'aubergine de Sicile au centre de l'assiette et recouvrez-la d'un peu de caviar d'aubergine. Puis posez les tranches de cabillaud au centre de la rondelle d'aubergine. Entourez le tout de poivrons. Disposez votre tranche de pain de mie craquante sur le côté ainsi que quelques tomates confites ou séchées sur le dessus. Complétez avec un trait de caviar d'aubergine sur le côté, quelques points de marinade réduite et zestez un peu de citron vert par dessus. Bon appétit!

Cabillaud au chorizo basse température , asperges du printemps et petits légumes

Aujourd'hui un petit plat de cabillaud accompagné de nos premières asperges et relevé par une sauce au chorizo montée à l'huile d'olive: un ensemble délicat, onctueux au palais comme toutes les recettes de Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France! C'est encore une recette inspirée de l'émission « Cauchemar en cuisine » que j'ai adaptée à la basse température. En effet si le chef propose à chaque fois une excellente recette pendant l'émission, les proportions ne sont jamais communiquées...



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 le Cabillaud au chorizo (6 personnes)

- un kilo de filet ou dos de cabillaud et des parures de poisson pour le fumet de poisson
- 150 g de chorizo doux
- environ 20 tomates cerises
- 2 bottes d'asperges
- 4 oignons nouveaux ou deux petits oignons (blancs ou rouges): environ 125 g
- des olives de lucques (l'olive lucques est une variété d'olive du Languedoc ayant une forme caractéristique en croissant de lune) ou des olives vertes
- ciboulette ciselée
- deux citrons verts
- parmesan en copeaux

- sel et poivre
- personnellement je rajoute quelques tomates confites: je trouve que cela du peps à la recette

Pour le fumet et la sauce

- des parures de poisson
- une carotte
- un oignon
- un poireau
- un bouquet garni (vert de poireau, thym, persil, laurier)
- 20 cl de vin blanc
- eau
- huile d'olive (20 cl)

Matériel

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

- 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 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 trouver un grand choix en

cliquant sur la photo ci-dessous:

- **Si vous ne possédez pas ce matériel**, pas de panique: je vous propose de pocher le cabillaud dans le fumet soit dans un four vapeur (le chef le cuit à 52° dans un four vapeur pendant une heure)

Préparation:

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparer 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 la carottes en petits tronçons. 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.
- Faites revenir à l'huile d'olive les parures poisson. Ajoutez les légumes précédents .Puis déglacer au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.
- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 étoiles de

badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.
- Réservez un quart de litre pour la sauce et congelez le reste si possible en petites portions. J'utilise des bacs à glace pour congeler le fond: si vous en avez une grosse quantité n'hésitez pas à le remettre à chauffer pour le réduire: il n'en sera que plus goûteux et prendra moins de place.

Le jour même

- Nettoyez les tomates cerises et ôtez le pédicule. Réservez.
- Nettoyez les asperges. Coupez les en sifflets ou en tronçons.
- Les cuire à l'anglaise **deux minutes** (versez vos asperges dans l'eau bouillante bien salée pour deux minutes de cuisson). Rafraîchir à l'eau glacée à la fin de la cuisson. Égouttez et réservez. Gardez de côté quelques belles pointes pour le dressage.
- Épluchez et ciselez les deux petits oignons rouges (ou 4 oignons nouveaux).
- Coupez le chorizo en petits dés.
- Faites revenir les oignons dans une poêle.
- Quand les oignons sont translucides ajoutez les olives, le chorizo et les tomates confites.
- Puis ajoutez les asperges en morceaux (sauf les belles pointes que vous avez réservées après cuisson). Ajoutez enfin les tomates cerises; cuire encore deux minutes mais pas plus car les tomates cerises doivent rester

croquantes. Réservez.

La cuisson du poisson

- Tronçonnez le filet de cabillaud. Assaisonnez avec du sel et piment d'Espelette.
- Posez les filets sur du film étirable. Posez les bien sur le bord du film et roulez les de manière à former des boudins; si vous les pochez vous ficellerez les extrémités (opération pas nécessaire pour la cuisson sous vide). Au besoin superposez les filets pour obtenir plus d'épaisseur et donc un beau boudin!
- Mettez le ou les boudins sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille. Comptez 2 à 3 glaçons par sachet.
- Cuire basse température 15 mn à 52° . **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de pocher les boudins de cabillaud. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce qui ne sera pas le cas si il est enveloppé hermétiquement dans le film alimentaire. Portez à ébullition un demi litre de fumet puis réduisez le feu de moitié et pochez les boudins pendant 10 mn . Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.

Derniers préparatifs

- Taillez des copeaux de parmesan.
- Faites réchauffer un quart de litre de fumet puis ajoutez l'huile d'olive et battre au fouet puis bien lier le tout au mixeur plongeant. Ajoutez le jus d'un citron vert. Rectifiez l'assaisonnement.
- Ajoutez la sauce à votre poêlée de légumes.

- Ôtez le sachet de cuisson du poisson du bain marie; ouvrez le et tronçonnez le boudin en portions. N'oubliez pas d'enlever le film alimentaire!
- Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse.
- Versez la sauce aux légumes et chorizo sur le poisson.
- Terminez par les pointes d'asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan... C'est TOP savoureux.

Roulés de sole basse température, compoté et émulsion de fenouil

Le fenouil: un légume que l'on cuisine souvent dans le sud mais complètement oublié par la plupart d'entre nous. Pourtant son petit goût anisé très subtil est rafraîchissant et se marie particulièrement bien avec le poisson.

Ces Roulés de sole peuvent être préparés soit basse température soit en cuisson traditionnelle à la poêle. Je vous livre là les deux versions.



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.

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

Difficulté: facile

Ingrédients pour les Roulés de sole (4 personnes)

- Filets de soles: faites lever les filets de sole par votre poissonnier; une sole vous donne deux filets qu'il faudra alors couper au milieu dans le sens de la longueur (soit 4 demi filets pour une sole). Comptez donc deux demi filets par rouleaux. Pour une entrée un rouleau suffit mais pour un plat comptez deux à trois rouleaux selon l'appétit de vos invités...
- deux à trois sucrones (petit salade aux feuilles très serrées)
- le zeste d'un citron
- les peluches des feuilles du fenouil ou de l'aneth

- un à deux bulbes de fenouil suivant leur grosseur
- deux belles échalotes
- 250 cl de crème liquide entière
- un petit verre de pastis (environ 5 cl)
- du piment d'Espelette

- des graines de fenouil
- sel

Materiel :

- un mixeur plongeant
- des cercles de 7 cm de diamètre.
- 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 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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation :

- Détaillez le fenouil en très fines lamelles. Si les feuilles des branches de votre fenouil sont bien fraîches gardez en quelques unes pour la décoration de votre assiette. Sinon vous utiliserez de l'aneth.
- Épluchez les échalotes et détaillez les en tous petits dés.
- Faites revenir les échalotes à feu doux avec un peu de beurre.
- Rajoutez le fenouil. Cuire quelques minutes à feu doux: le fenouil doit garder son côté croquant. Plus vous l'aurez coupé finement plus il cuira vite... donc attention. Déglacer avec le pastis: prolongez la cuisson encore 3 mn pour que l'alcool s'évapore. Salez, poivrez

et réservez.

- Faites chauffer la crème à ébullition avec les graines de fenouil et le piment d'Espelette. Laissez cuire 2 mn et coupez le feu pour laisser infuser environ 15 à 20 mn.
- Mixer la préparation précédente finement et la passer au travers d'un tamis ou d'un chinois. Réservez.
- Détaillez les feuilles des sucrines: vous n'utiliserez que les feuilles superficielles car plus vous vous rapprochez du cœur plus les feuilles seront difficiles à détacher. Coupez les feuilles en deux dans le sens de la longueur.
- Salez et poivrez et roulez les solettes sur elles-même. Si le rouleau obtenu n'est pas assez épais n'hésitez pas à rajouter un autre filet de solette.
- Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine: il faut que le diamètre obtenu soit à peu près égal à celui des cercles que vous utilisez.
- Puis placez un cercle autour de chaque rouleau.





Pour la cuisson des soles deux cuisson au choix: sous vide ou traditionnelle.

1/méthode sous vide:

- Placez les cercles dans le sachet à mettre sous vide à l'aide d'une spatule. Puis déposez une noix de beurre sur chaque cercle. Mettre sous vide. Cuire à 58° pendant 15 mn.



2/ méthode traditionnelle

- Faire revenir une belle noix de beurre à feu moyen et déposer le rouleau avec son cercle à l'aide d'une spatule coudée dans la poêlé. Faire revenir 3 mn à feu doux puis baisser le feu (très doux) et déposer un couvercle: le poisson va finir de cuire encore pendant les 3 mn suivantes. Vous n'aurez ainsi pas besoin de retourner le cercle pour terminer la cuisson. Surveillez bien la cuisson pour ne pas surcuire la sole qui est délicate...



Juste un photo pour vous monter la différence visuelle entre les deux cuisson: à gauche la sole sous vide et à droite la cuisson traditionnelle. La traditionnelle est plus » sèche » même si la cuisson a été très douce à la poêle alors que la sous vide reste bien nacrée. De plus le fait de mettre sous vide fait que le cercle est compressé et la tenue du rouleau est plus net. Et la différence est également gustative mais ça

c'est difficile à démontrer en image!



Dressage :

- Prélevez des feuilles sur les tiges de fenouil ou si celles ci sont fanées utilisez de l'aneth.
- Réchauffez la crème de fenouil sans la faire bouillir et mixez la avec le mixeur plongeant pour obtenir une belle mousse.
- Dressez la compoté de fenouil en ligne sur votre assiette.
- Déposez un ou deux rouleaux de sole à côté du fenouil.
- Zestez un peu de citron au-dessus et saler avec la fleur de sel.

- Déposez deux belles cuillerées d'écume mousseuse de fenouil.



- Puis parsemez de brins d'aneth ou de fenouil.



Vous aimez cette recette? N'hésitez pas à consulter mes autres recettes basse température et partagez donc cet article avec tous vos amis amateurs de cuisine!

Le saviez-vous?

Le fenouil est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l'anis et souvent associé au poisson. On peut le consommer cru ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs.

Il est considéré depuis l'antiquité comme une plante médicinale: il est réputé pour ses propriétés digestives. Il est indiqué en cas de digestion difficile, d'aérophagie et de maux d'estomac.

Cultivé sur tout le pourtour méditerranéen il fut introduit en France à l'époque de Catherine de Médicis.

Choisissez les bulbes qui sont fermes, sans taches et dont les feuilles (très fines; ce sont plutôt des fanes) sont bien vertes. Il se conserve deux à trois jours au frais. Plus il est vieux et plus il est gros, plus il est filandreux. Préférez donc les petits bulbes et consommez le de préférence rapidement.