Lotte marinée Basse température et sa déclinaison de cèleri (recette basse température)

Une nouvelle recette basse température à base d'un poisson que j'aime beaucoup: la lotte. La cuisson basse température lui convient particulièrement bien car sa chair a tendance a devenir dure à la cuisson si on ne la maîtrise pas… Pas de souci avec la basse température: vous aurez une lotte délicieusement tendre! Elle est accompagné de céleri branche que l'on ne cuisine pas souvent et c'est bien dommage car cru comme cuit il amène une touche herbacée très fraiche et croquante.

Lotte mariné Basse température et sa déclinaison de cèleri

(recette basse température)

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

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver ici:

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

- une râpe pour zester très finement votre citron. Je vous conseille les râpes Microplane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g de filet de lotte

Pour la marinade:

- 60 g d’huile d’olive
- le zeste d’un citron et son jus
- 30 g d’olives noires de Kalamata dénoyautées et coupées en petits morceaux et quelques unes supplémentaires pour le dressage
- un petit citron confit au sel coupé en tout petits morceaux(environ 35 g)
- 3 g de fenouil en poudre (si vous n’en trouvez pas dans

le commerce mixez tout simplement très finement des graines de fenouil que l’on trouve dans les épiceries bio)
- 6 g de miel
- 3 g de ras el hanout
- poivre du timut quantité selon votre goût (vous pouvez en trouver en cliquant ici)

Pour la garniture cèleri:

- 300 g de branches de cèleri branche pour les tronçons de cèleri cuits et 100 g de fines branches de céleri avec leurs feuilles pour la macédoine de cèleri cru
- une grosse noix de beurre
- 3 étoiles de badiane (anis étoilé)
- sel et poivre
- quelques feuilles de coriandre fraîches (quantité selon votre goût)
- 30 g de pignons de pin

Préparation

- Réalisez la marinade en mélangeant tous les ingrédients de celle-ci.

Réalisez la marinade

- Prélevez-en un tiers et faites mariner la lotte dedans pendant 30 minutes. Réservez le reste pour la macédoine

de cèleri.

Faites mariner la lotte dans la marinade

- Faites griller à sec les pignons de pin à 180° pendant 8 minutes. Réservez pour le dressage.

Faites dorer les pignons

- Nettoyez et coupez les grosses branches du cèleri en petits tronçons fins d’environ 4 cm de long.

Nettoyez et coupez les grosses branches du cèleri en petits tronçons

- Faites revenir ces tronçons avec une belle noix de beurre dans une poêle pendant quelques minutes puis ajoutez de l’eau à hauteur ainsi que les étoiles de badiane. Laissez cuire à feu doux jusqu’à ce que le céleri soit tendre. Au besoin rajoutez de l’eau en cours de cuisson. Réservez.

Laissez cuire à feu doux jusqu’à ce que le céleri soit tendre

- Ciselez finement les fines branches de cèleri avec leurs feuilles.

Ciselez finement les fines branches de cèleri

- Ciselez finement les feuilles de coriandre.

Ciselez les feuilles de coriandre

- Mélangez le reste de marinade, la coriandre et le cèleri ciselé. Réservez votre macédoine de cèleri cru.

Mélangez le reste de marinade , la coriandre et

le cèleri ciselé

- Mettez la lotte sous vide et faites la cuire au bain marie à l’aide de votre Thermoplongeur à 54° pendant 25 minutes. Si vous n’avez pas de sous videuse à cloche qui n’aspire pas les liquide emballez chaque morceau de lotte dans du film alimentaire avant de les placer dans vos sachets: ainsi la marinade ne sera pas absorbée par votre sous videuse.

Mettez la lotte sous vide

Dressage

- Préchauffez vos assiettes au four à 70°. Réchauffer vos tronçons de cèleri.
- Disposez un nid de tronçons de cèleri dans l’assiette et posez un morceau de lotte par dessus. Puis ajoutes la macédoine de cèleri cru tout autour. Vous pouvez également ajoutez le jus de cuisson rendu par la lotte sur le plat. Terminez par les pignons grillés.

Lotte mariné Basse température et sa déclinaison de cèleri (recette basse température)

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.

Cabillaud au chorizo, asperges du printemps basse température

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.

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 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 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 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 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.

Préparez le bouquet garni

- 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.

Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- 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.

Mouillez à hauteur

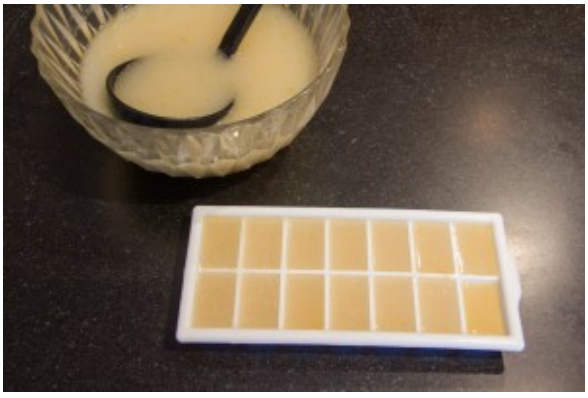
- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.

Passez le fumet et foulez-le

pour en extraire tous les sucs

- Réservez 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 fumet est passé



Congelez une partie du fumet

Le jour même

- Nettoyez les tomates cerises et ôtez le pédicule. Réservez.

Nettoyez les tomates cerises

- Nettoyez les asperges. Coupez les en sifflets ou en tronçons.

Coupez les asperges en sifflets

- Les cuire à à l'anglaises **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.

Cuire les asperges à l’anglaise

Rafraîchir de suite les asperges à l’eau froide

- Épluchez et ciselez les deux petits oignons rouges (ou 4 oignons nouveaux).

Coupez l’oignon rouge en tranches

- Coupez le chorizo en petits dés.

Coupez le chorizo en petits dés.

- Faites revenir les oignons dans une poêle.

Faites revenir les oignons dans une poêle

- Quand les oignons sont translucides ajoutez les olives, le chorizo et les tomates confites.

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.

Ajoutez les asperges et tomates cerises

Cuire encore deux minutes

La cuisson du poisson

- Tronçonnez le filet de cabillaud. Assaisonnez avec du sel et piment d’Espelette.

Tronçonnez le filet de cabillaud

Tronçonnez le filet de cabillaud

- 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!

Posez les bien au bord du film

Roulez les de manière à former des boudins

- Mettez le ou les boudins sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille. Comptez 2 à 3 glaçons par sachet.

Mettre le cabillaud sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- 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 moité et pochez les boudins pendant 10 mn . Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.

Anova sous vide circulator

Derniers préparatifs

- Taillez des copeaux de parmesan.

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.

Chauffez le fumet

Mélangez l’huile d’olive avec le fumet

- Ajoutez la sauce à votre poêlée de légumes.

Ajoutez tous les légumes et le chorizo à la sauce

- 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!

Tronçonnez le boudin en portions

- Disposez le poisson au milieu de l’assiette creuse.

Disposez le poisson au milieu de l’assiette creuse

- Versez la sauce aux légumes et chorizo sur le poisson.

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.

Terminez par les pointes d’asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan

Cabillaud au chorizo, asperges du printemps basse température