

Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

Et voici comme promis la recette de ma terrine au poulet. Très fraîche elle est toujours appréciée lors des belles soirées d'été entre copains. En plus vous pouvez la préparer la veille, donc plus rien à faire le jour même! La vinaigrette tomatée est originale et apporte la petite touche fraîche.



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](#).



Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

Ingrédients :

Pour la terrine:



Ingrédients

- 200 g de poulet (à hacher) et un blanc de poulet (à détailler en lanières)
- 200 g de haché (porc/veau)
- un citron (le jus et le zeste)

- 2 oeufs
- un petit oignon
- une belle échalote
- un poivron rouge
- 60 g de tomates séchées et confites dans l'huile
- 1 cl de vin blanc
- une cuillerée à soupe de curry
- 100 g de crème liquide
- estragon
- sel, poivre
- une crépine à demander à votre boucher: la crépine est la membrane qui entoure les viscères du cochon. Très fine et translucide elle est utilisée pour maintenir les pâtés, terrines, paupiettes. N'oubliez pas de la rincer à l'eau fraîche et froide avant de l'utiliser.



Crépine

Pour la vinaigrette tomatée:

La vinaigrette est très simple à réaliser: il vous suffit de mixer les tomates au mixeur et de rajouter l'huile, le vinaigre. Salez et poivrez, c'est prêt!

- une douzaine de mini tomates
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- sel, 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 Cuiser 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

- Et 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"**



Préparation:

- Coupez le blanc de poulet en lanières.



Coupez le blanc de poulet en lanières.

- Faites mariner les lanières de poulet avec la crème, le jus du citron et le curry au moins deux heures au frais (une nuit, c'est encore mieux).



Faites mariner les lanières de poulet

- Si ce n'est déjà fait, hachez les 200 g de poulet ainsi que les 200 g de porc avec mixeur ou mieux un hachoir . Mélangez et réservez au frais.



Hachez le poulet

- Coupez le poivron en petits dés.



Taillez le poivron en petits dés

- Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés. Réservez-en quelques unes entières pour le dessus de la terrine.



Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés

- Détachez les feuilles de quelques branches d'estragon et émincez-les.



Émincez l'estragon

- Épluchez l'échalote et émincez-la finement en petits dés.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faites de même avec l'oignon.



Épluchez l'oignon très finement

- Dans une poêle faites revenir les échalotes, l'oignon, le poivron et les tomates confites. Déglacez en fin de cuisson avec un peu de vin blanc. Salez et poivrez.



Dans une poêle faites revenir les échalotes, l'oignon, le poivron et les tomates confites.

- Dans un grand bol, mélangez les viandes hachées, la compotée de poivron, oignon, échalote, tomates. Rajoutez l'estragon et les deux œufs. Salez et poivrez.



Dans un grand bol mélangez les viandes hachées, le poivron, l'oignon, l'échalote, les tomates. Rajoutez l'estragon et les deux œufs.

- Zestez un citron dans la marinade de poulet.



Zestez un citron dans la marinade de poulet

- Tapissez le fond de votre terrine de crépine.



Tapissez le fond de votre terrine de crêpe.

- Tapissez le fond de la terrine des tomates confites que vous avez réservées.



Tapissez le fond de la terrine des tomates confites

- Versez la moitié du mélange haché dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.



Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.

- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande hachée. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.



Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.

Pour la cuisson deux méthodes:

- la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30
- sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° pendant deux heures avec votre thermoplongeur.





- La cuisson terminée, laissez la terrine refroidir. Démoulez-la et déposez-la sur un plat qui passe au four. Enfournez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer à la poêle sur toute ses faces.



Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

Dressage:

Servez la terrine tiède avec la vinaigrette tomatée et quelques pousses de salade.

La vraie ratatouille niçoise

Voici enfin l'été et tous ses beaux légumes: la saison idéale pour une bonne ratatouille. Je vous livre donc la véritable recette, recette familiale que je tiens des parents de ma tante Lucette: Joseph et Célesta ont tenu entre les années trente et soixante-dix un bar-restaurant dans le vieux Nice (le bar Carletto, rue Miraletti). Toute petite, j'y ai dégusté avec délice leur ratatouille, leurs farcis, la socca, les tripes à la niçoise, la pissaladière...

Le secret de la ratatouille tient dans la cuisson très douce des légumes qui doivent être cuits chacun séparément puis réunis pour compoter alors, toujours à feu doux, pendant quelques heures. Les légumes seront alors tellement fondants et concentrés en saveur!

Surtout pas de ratatouille à la cocotte minute comme j'ai pu en voir (gros sacrilège: ce sont des légumes bouillis mais rien à voir avec la recette originale!) ou de légumes cuits tous ensemble...

La recette n'est pas difficile techniquement : elle demande juste un peu de temps pour la découpe des légumes en dés et la surveillance de la cuisson. Mais quel résultat!

Je n'hésite pas à en faire une grosse quantité puis je congèle: le résultat est parfait.



Ingrédients :

Pour environ un kilo de ratatouille (8 personnes) :

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- Trois gros oignons blancs ou jaunes (si vous n'aimez pas éplucher les oignons et pour éviter de pleurer, n'hésitez pas à acheter des oignons déjà coupés surgelés)
- 2 poivrons
- 8 belles tomates
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Matériel:

- une poêle
- une sauteuse



Préparation:

- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles fines ou en petits dés.



Émincez les oignons.

- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils ont pris une belle couleur dorée versez les en attente dans la sauteuse.



- Coupez les courgettes en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont moelleuses

versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons.



- Coupez les aubergines en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle (vous aurez besoin d'un peu plus d'huile d'olive car les aubergines sont de véritables éponges...). Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons et les courgettes.



- Coupez les poivrons en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils sont cuits versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines.



- Coupez les tomates en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont cuites versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines et les poivrons.



- Maintenant que tous les légumes sont réunis laissez compoter à feu très doux en remuant de temps à autre pendant environ 4 heures, sans couvercle.
- Salez et poivrez en fin de cuisson.



Les petits plus:

- Facultatif: mon petit secret est d'ajouter lors du début du comptage une bonne louche de sauce tomate maison. (pour la recette cliquer **ici**).
 - La ratatouille se mange également froide: cela vous fera une excellente salade si vous y ajoutez quelques feuilles fraîches de basilic et un peu de vinaigre balsamique.
-

Poulet basse température, couscous au parfum d'orient

Ce Poulet basse température, couscous au parfum d'orient est réalisable sans matériel particulier. La mise sous vide complète n'est pas essentielle pour obtenir un bon résultat.

Vous obtiendrez un poulet extrêmement tendre, que vous utilisiez les cuisses ou le blanc du poulet.



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.



poulet basse température couscous au parfum d'orient

Difficulté: moyenne

Ingrédients (6 personnes):

Pour le poulet:

- 2 à 3 cuisses de poulet désossées par personne (à demander à votre volailler) ou un blanc par personne.
- Un demi litre de lait de coco
- 3 belles cuillerées de ras el hanout
- sel, poivre



Ingédients pour le poulet

Pour la sauce:

- Un jaune d'oeuf
- le jus de cuisson du poulet
- une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 feuilles de menthe

Pour la garniture:

- un sachet de couscous
- 2 oignons moyens
- 2 poivrons jaunes
- 2 belles échalotes
- 15 abricots secs
- un beau bouquet de menthe (vous aurez besoin de la menthe à la fois pour les boudins de poulet, pour la sauce et quelques feuilles pour le dressage)
- beurre
- sel, poivre
- une petite tasse à café de graines de sésame



Ingrédients garniture et sauce

Matériel:

- sacs zippés: sachets de conservation des aliments que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!



choix du bon sachet

- film étirable



film alimentaire
étirable

Ou si vous désirez vous équiper avec le matériel spécifique 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 de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- 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

Préparation:

Pour le poulet:

- Préparez la marinade en versant dans un grand plat le lait de coco dans lequel vous ajouterez les 3 cuillerées de ras el hanout. Mélangez bien le tout.



Préparez la marinade

- Si vous utilisez des blancs de poulet taillez les en fines escalopes (2 à 3 par blanc). Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les cuisses désossées: gardez les entières.



Taillez les blancs de poulet en fines escalopes

- Mettez le poulet (blancs ou cuisses) dans la marinade et veillez à ce que tous les morceaux de poulet soient

bien enrobés. Réservez au frais le temps de préparer la garniture. Vous pouvez faire mariner le poulet la veille: il n'en sera que plus parfumé.



Bien mélanger le poulet avec la marinade

Pour la garniture:

- Versez le sésame dans une poêle et le torréfier quelques minutes; surveillez bien la cuisson en le remuant souvent pour obtenir une cuisson uniforme et éviter de le faire brûler. Réservez.



Faire griller les graines de sésame

- Taillez les échalotes en tout petits dés.

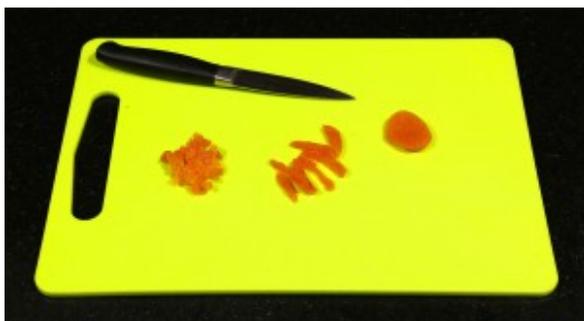


Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faire de même avec les oignons. Voir comment faire avec la vidéo suivante:
- Détaillez également les poivrons et les abricots en petits dés.



Taillez les poivrons en petits dés



Faire de même avec les abricots secs

- Dans une grande poêle faire revenir les échalotes dans une belle noix de beurre , 2 à 3 mn.



Faire revenir les échalottes
avec une noix de beurre

- Rajoutez les oignons pour 2mn de cuisson.



Rajouter les oignons

- Puis versez les poivrons dans la poêle et faire revenir 4 mn de plus.



Puis ajouter les poivrons

- Terminer le mélange avec les abricots et poursuivez encore la cuisson environ 3 mn. Réservez le tout dans la poêle hors du feu.



Terminez avec les abricots secs

- Dans une casserole d'eau bouillante cuire le sachet de graines de couscous 1mn 30.



Faire cuire le sachet de

COUSCOUS

- Égouttez le sachet et versez le couscous dans la poêle contenant le mélange poivrons, abricots, échalotes, oignons avec de nouveau une belle noix de beurre. Salez et poivrez. Votre garniture est prête et vous la réchaufferez au moment de servir.



Ajoutez le couscous à votre poêlée de légumes

Pour la cuisson du poulet:

- Déposez un morceau de poulet mariné sur un carré de film étirable. Faire bien attention de ne pas le déposer au milieu de la feuille mais à une extrémité : vous aurez ainsi plus de facilité à rouler votre petit boudin.
- Posez une ou deux feuilles de menthe sur le poulet.



Déposez un morceau de poulet à l'extrémité du film

étirable et déposez dessus
la menthe

- Roulez le poulet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Voir comment faire sur la vidéo suivante (la vidéo montre comment faire un petit boudin de beurre mais le principe de roulage est identique pour le poulet).
- Faire de même pour chaque morceau de poulet.



Vos petits boudins sont
prêts

- Puis il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:
 1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
 2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):



Placez vos boudins dans un sac zippé

Pour la cuisson 3 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder une machine type **Sous vide suprême** : immergez alors votre sachet et cuisson 1h 30 à 68°.
2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le saladier ou casserole au four (thermostat entre entre 65° et 70°) pendant 1 h 30.



Cuisson du poulet

- Le poulet cuit, sortez le du sachet et réservez le au four à 65 °.
- Versez le jus de cuisson du poulet dans une petite casserole en le filtrant au travers d'une passoire fine. En effet le jus est troublé par des impuretés qu'il faut enlever (protéines coagulées rendues par la cuisson du poulet dans son jus).



Passez le jus de cuisson du poulet

- Je vous conseille de mettre également vos assiettes de service au four à la même température que le poulet: vous aurez ainsi des assiettes tièdes qui maintiendront bien la température du poulet le temps de dresser...

Pour la sauce:

- Ciselez la menthe



Ciseler la menthe

- Chauffer le jus de cuisson du poulet et réduire des 2/3.



Chauffez le jus du poulet que vous venez de filtrer et faites le réduire des 2/3

- Rajoutez de la menthe ciselée dans la sauce chaude et réservez hors du feu de manière à laisser infuser la menthe 15 mn.



Rajoutez la menthe ciselée dans la sauce

- Puis filtrez le jus de poulet pour enlever les feuilles de menthe.



Filtrez le jus de poulet

- Ajoutez alors une belle cuillerée de crème fraîche épaisse dans la réduction.



Ajoutez la crème fraîche au jus de poulet

- Puis versez un jaune d'œuf dans la préparation et chauffez à feu très doux en remuant sans arrêt avec un petit fouet. La sauce va prendre comme une crème anglaise et doit napper à la cuillère. Retirez alors la casserole du feu. La sauce est prête à être servie.



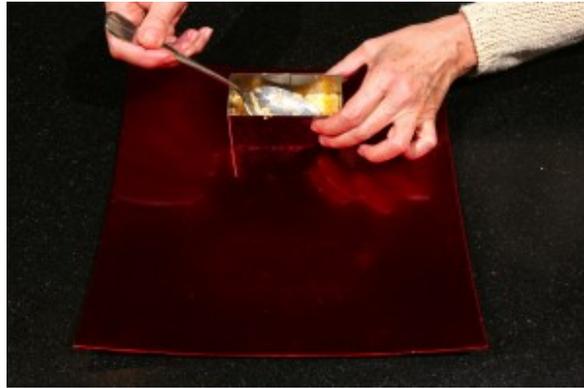
Ajoutez un jaune d'œuf à la préparation et mélanger sans arrêt



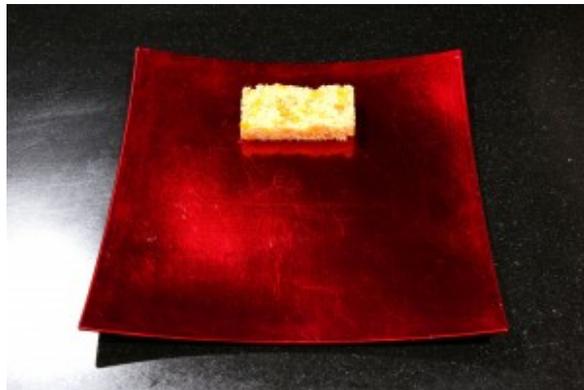
La crème a la consistance d'une crème anglaise

Dressage:

- Réchauffer la garniture de légumes et graines de couscous.
- A l'aide d'un emporte pièce déposez la garniture en la tassant bien avec la cuillère.



Déposez la garniture à l'aide d'un emporte pièce



Ôter le cercle

- Décorez avec un ou deux abricots secs.



Décorez avec un ou deux abricots secs

- Faire un trait de sauce à l'aide d'une cuillère.



Faire un trait de sauce

- Disposez harmonieusement les morceaux de poulet et saupoudrez les d'un peu de fleur de sel.



Déposer les morceaux de poulet sur l'assiette

- Décorez avec quelques feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésames torréfiées.



Décorez avec les feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésame

Le saviez-vous?

Le **ras el hanout** est un mélange d'épices utilisé principalement dans la cuisine Nord Africaine. On le trouve en vente chez les marchands d'épices ou les épiceries orientales.

La recette peut comporter plusieurs épices différentes (jusqu'à une petite trentaine!); on y retrouve du macis, de la noix de muscade, de la cardamome, du clou de girofle, différents poivres (noir, cubèbe, long ...), de la cannelle, de la nigelle, du gingembre, du curcuma, du galanga, etc,etc...Son prix peut varier du simple au double en fonction des épices utilisées pour sa fabrication.

Ravioles de chèvre , coulis de poivron jaune à l'huile d'argan de Naoëlle d'Hainaut



Ravioles chèvre-basilic, coulis de poivron jaune et huile d'argan

Un petit air d'Italie qui fera toujours l'unanimité .

La facilité d'exécution tient de l'utilisation des pâtes à ravioles asiatiques déjà toutes prêtes et faciles d'emploi .J'aime servir ces ravioles en amuses-bouche chauds (un par personne) mais c'est aussi une très bonne entrée ensoleillée.

Ingrédients pour 4 personnes (proportion pour une entrée soit 4 ravioles par convive):

pour un amuse bouche comptez une raviole par personne

- un paquet de pâte à raviolis chinois
- un ou deux jaunes d'œuf
- 250g de fromage de chèvre le plus frais possible (il faut qu'il soit moelleux)
- des jolies feuilles de basilic
- 3 beaux poivrons jaunes
- sel
- poivre
- 1 c à s rase d'huile d'argan

Matériel:

- 2 emporte-pièces de forme ronde (un petit pour souder la raviole et un plus grand pour la découpe)



2 tailles différentes pour
les emporte-pièces

- un petit pinceau
- un blendeur

Préparation:

- détailler les poivrons en lamelles



couper les poivrons en lamelles

- les verser dans une casserole d'eau chaude et les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- égouttez les mais conserver l'eau de cuisson
- verser les dans un blender avec un peu d'eau de cuisson et mixer le tout : la préparation doit avoir la consistance d'un coulis . Si cela vous semble trop épais rajouter progressivement un peu d'eau de cuisson pour obtenir la consistance voulue. Ajoutez aussi progressivement l'huile d'argan et goûtez au fur et à mesure. La saveur de de l'huile doit être subtile sans trop prendre le dessus sur les poivrons. Réservez.
- avec une fourchette ou un petit fouet battez le chèvre pour qu'il soit bien lisse (s'il est trop épais détendez le avec de la crème fraîche liquide): il doit avoir la consistance d'une crème. Saler et poivrer à votre convenance.
- dans un petit bol battez deux jaunes d'œuf.
- déposer sur votre plan de travail les carrés de pâtes à raviole et badigeonnez les de jaune d'œuf sur le pourtour à l'aide du pinceau.



badigeonner les ravioles

- déposer alors une petite boule de chèvre au centre de la raviole puis la recouvrir d' une belle feuille de basilic .



farcir chaque raviole

- recouvrir alors chaque carré par un deuxième carré de raviole et avec vos doigts tapoter pour commencer à souder en enlevant au maximum l'air à l'intérieur de la raviole.



recouvrir en chassant l'air au maximum

- afin de bien souder les deux feuilles de ravioles utilisez un petit emporte pièce rond (utiliser le bord arrondi et non le côté coupant) en appuyant légèrement sur la pâte. Vous ne devez pas couper mais juste bien coller les deux feuilles.



bien souder

- prenez maintenant le plus grand des emportés pièces , déposez le sur la raviole et appuyer fermement pour la découper : votre raviole est prête.



finition de la raviole

- faire bouillir de l'eau et cuire les ravioles (2 à 3 mn suffises). Retirer les à l'aide d'une écumoire.

Dressage:

- dans une assiette creuse ou un mini bol verser un peu de coulis de poivron réchauffé et déposer dessus une raviole (pour un amuse bouche) ou 4 ravioles (pour une entrée).
- décorer avec une feuille de basilic.

Astuces:

- vous trouverez la pâte à raviolis chinois dans les épiceries asiatiques. Ces petits sachets contiennent de très fines tranches de pâte à ravioles (environ un

quarantaine par paquet) et peuvent être congelés sans problème s'ils ne le sont pas déjà lorsque vous les achetez).

- pour souder la raviole faites bien attention d'utiliser le côté arrondi du petit emporte pièce et non le côté coupant.
- lors de soudure de la raviole prenez bien soin d'emprisonner le moins d'air possible à l'intérieur.
- lorsque vous faites un coulis ou une soupe de légume ne mettez jamais tout le jus de cuisson d'un coup dans le mixer ou blender: il est toujours plus facile de rajouter du liquide progressivement pour obtenir la consistance voulue.

Le saviez-vous?

L'huile d'argan est extraite du fruit torréfié de l'arganier, arbre originaire du nord ouest de l'Afrique (Maroc , Algérie).



huile d'argan

Elle est très utilisée dans ces régions pour ses propriétés cosmétiques mais également en cuisine. Elle est rehausse la saveur des plats grâce à son petit goût de noisette. C'est une huile qui ne doit pas être utilisée à haute température.