

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.



Tomes 1, 2, 3,
4, 5

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.



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

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.



aubergine
sicilienne

- 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.



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 Cuisueur 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

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.



Coupez les aubergines en deux

- Saupoudrez de thym et passez au four à 180° pendant 50 mn.



Saupoudrez les aubergines de thym

- 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.



Les tranches d'aubergines
sont bien fondantes

- Émincez l'échalote en brunoise (petits dés de 2mm de côtés).



Émincez l'échalote.

- Coupez les poivrons en lamelles.



Coupez les poivrons en
lamelles

- Faites revenir les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive puis rajoutez les poivrons.



Ajoutez les poivrons

- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.



Les poivrons sont cuits

- Ciselez les cébettes.



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.



Mixez la chair des aubergines avec une partie des cébettes ciselées

- 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.



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.



Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à 180° pendant 8 mn

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°.



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

- 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.



Préparez la marinade

- Prélevez 20 cl de cette marinade et faites-la réduire de manière à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Réservez.



Faire réduire la marinade

- 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...



Détaillez le dos de cabillaud en tronçons sans ôter le film qui l'entoure

- Faites mariner les tronçons 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 tronçons de cabillaud à l'aide d'une spatule large de manière à ce qu'ils ne se cassent 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).



Faites mariner les tranches de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn

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 tronçons 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!



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



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

Méli mélo de calmar, crémeux de pommes de terre aux œufs de saumon

Ce plat servi tiède en entrée ou chaud en plat de résistance, vous étonnera par ses parfums et surtout par la légèreté du crémeux de pommes de terre réalisé au siphon. Cela donne une texture à la fois onctueuse et aérienne à la purée qui est absolument extraordinaire!

Pour plus de précisions sur la technique et l'utilisation du siphon cliquer [ici](#).



Méli mélo de calmar, mousse légère de pommes de terre aux œufs de saumon

Difficulté: technique en ce qui concerne le crémeux de pommes de terre

Ingrédients (pour 4 personnes)

1. Pour le méli mélo de calmar:

- un poivron rouge et un jaune (pour amener de la couleur en plus des parfums)
- 4 corps de calmar
- 2 cà s de jus de citron
- 1 c à s de vinaigre balsamique (si possible un vinaigre type crème balsamique)
- 1 grosse échalote
- huile olive
- sel
- poivre



méli mélo de calmar:
ingrédients

2. Pour le crémeux de pommes de terre:

- 400 g de pommes de terre
- 4 dl de fond de volaille
- 3 dl de crème liquide entière
- 20 g de beurre

- un bouquet grani (poireau, laurier, thym, persil)
- un oignon
- une pincée de gros sel



crèmeux de pommes de terre:
ingrédients

Matériel:

- un siphon de 1 litre
- un **chinois**
- un **cercle** (pour le dressage)

Préparation:

1. Pour le méli mélo de calmar

- Épluchez et ciselez l'échalote très finement.



Taillez l'échalote en tous
petits dés

- Coupez les poivrons en tous petits dés.



Coupez les poivrons en tous petits dés

- Faire de même avec les corps de calmar.



Coupez le calmar en petits dés

- Dans une poêle faire revenir l'échalote 2 mn avec un peu d'huile d'olive.



Faire revenir l'échalote

- Ajoutez les dés de poivrons et cuire 5 mn.



Ajoutez les poivrons

- Ajoutez les dés de calmar et cuire 2 mn (le calmar cuit extrêmement vite) tout en remuant en permanence.



Ajoutez les ds de calmar

- En fin de cuisson déglacez avec le jus de citron et le

vinaigre balsamique. Bien mélanger. Salez et poivrez.



Déglacez avec le citron et
la crème balsamique

- Retirez du feu et filtrez le jus.



Filtrez le jus de cuisson et
de déglçage

- Réservez le méli mélo à température ambiante.
- Versez le jus de cuisson dans une petite casserole et faire réduire jusqu'à ce que le jus soit un peu sirupeux et réservez dans une pipette ou un petit flacon..



Réduire le jus de cuisson
des calmars

2. Pour la mousse légère de pommes de terre:

- Epluchez l'oignon et l'émincer très finement.



Taillez l'oignon très
finement

- Épluchez les pommes de terre et les tailler aussi en petits cubes.



Taillez les pommes de terre
en petits cubes

- Dans une casserole faire fondre le beurre, ajoutez les oignons 2 à 3 mn à feu doux. Cuire sans coloration.



Faire revenir l'oignon avec
le beurre

- Ajoutez les dés de pommes de terre aux oignons et faire revenir doucement sans coloration 2 mn de plus.



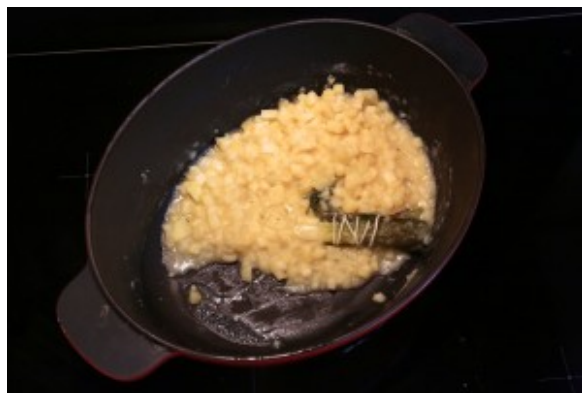
Ajoutez les dés de pommes de
terre

- Ajoutez alors le fond de volaille et le bouquet garni et une petite pincée de gros sel. Les pommes de terre doivent être recouvertes à hauteur par le fond.



Ajoutez le fond , le bouquet garni et les gros sel

- Cuire environ 20 mn à feu doux. Le temps de cuisson dépendra de la taille de vos petits cubes: plus ils seront gros plus le temps de cuisson sera long. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une petite pointe de couteau: les pommes de terres doivent être tendres et le fond complètement absorbé.



Fin de cuisson des pommes de terre: le fond est absorbé.

- Chauffez la crème au micro onde.
- Puis passez les pommes de terre et oignons au mixeur plongeant avec la crème chaude pour bien lisser la préparation. Important: procédez par petits accoups sinon les pommes de terres deviendront collantes ce qu'il faut absolument éviter (en termes techniques on dit que la purée corde): pour éviter cela il faut que

les pommes de terre soient encore chaudes et la crème soit réchauffée au micro onde avant de mixer.



Mixer les pommes de terre et la crème réchauffée

- La purée doit être à la fois crémeuse et faire le ruban.



Purée crémeuse

- Passez la préparation au chinois (opération indispensable avant de verser dans le siphon!).



Filtrez le crémeux de pommes de terre

- Mettre la préparation dans le siphon, secouez.
- Si vous n'utilisez pas de suite le siphon placez-le au bain marie à 40° en attendant de dresser (si vous avez un Gourmet Whip). Si vous avez un Thermo Whip votre siphon gardera la chaleur pendant plusieurs heures: pour plus de précisions voir le lien sur les siphons: cliquez [ici](#)).

Dressage:

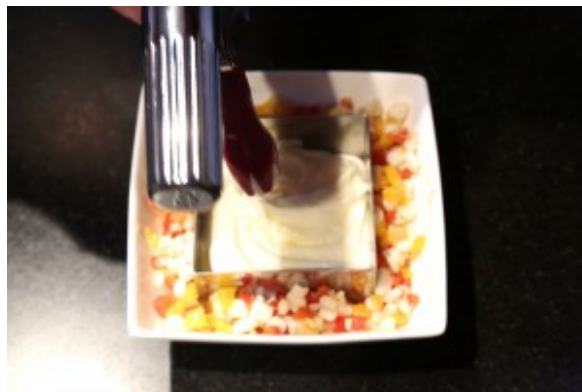
Nous avons donc les éléments suivants:

- le siphon de crémeux de pommes de terre
- le méli mélo de calmar
- les oeufs de saumon
- le jus de déglacage réduit des calmar
- Dans une assiette creuse déposez un cercle au milieu. Préférez une assiette creuse ou un bol car le crémeux s'étalera trop si vous choisissez une grande assiette.
- Tout autour du cercle déposez le méli mélo de calmar.



déposez autour du cercle le
méli mélo

- Puis remplissez l'intérieur du cercle avec le crémeux de
pommes de terre.



remplissez le cercle avec le
crémeux de pommes de terre

- Déposez sur le crémeux une cuillerée d'œufs de saumon...



Déposez une cuillerée d'œufs
de saumon au centre

- Disposez des petits points de jus de déglacage sur la purée autour des œufs et sur le méli mélo: il apportera une petite touche d'acidité.



à l'aide de la pipette déposez des gouttes de jus déglacé

- Ôtez le cercle et dégustez!