

# Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide basse température)

Le porc ardennais est une viande de porc légèrement salé et fumé qui, cuit sous vide, est d'une tendreté exceptionnelle. Le fenouil l'accompagne tout en délicatesse et l'orange amène ce petit côté salé sucré qui lui va si bien. Ce Porc Ardennais, fenouil confit et orange se sert tiède.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide 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 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 en 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

- une mandoline pour réaliser les fines tranches de fenouil ; vous pouvez aussi les réaliser avec un couteau bien tranchant. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



Myiosus Mandolines de Cuisine, Mandoline Cuisine en Inox à Épaisseur de Tranche Réglable, Mandoline Professionnelle pour Légumes, Julienne, Faire des Frites, avec Gant Anti Coupure

- Une microplane, râpe ultra performante qui vous permettra d'obtenir un zeste extrêmement fin parfait, ultra fin et surtout sans aucune trace de zist – la partie blanche sous le zeste de votre agrume- qui est très amère. 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

- 600 g de médaillons de porc d'environ 2 cm d'épaisseur

Pour la marinade de la viande

- Le zeste et le jus d'un citron jaune et d'une orange
- 3 gousses d'ail
- 45 g d'huile d'olive
- les feuilles d'une branche de romarin
- poivre du tymut

Pour la garniture

- 3 fenouils

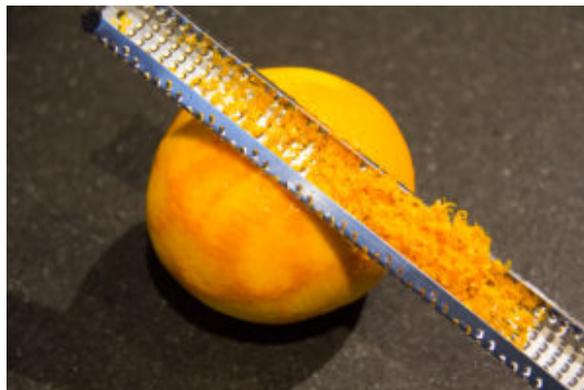
- 20 g d'huile d'olive
- 35 g de jus d'orange
- 10 g de soja sucré
- 2 oranges taillées en suprême et le jus d'une orange
- quelques feuilles de fenouil frais que vous prélèverez sur les fenouils et que vous réserverez pour le dressage

Pour la vinaigrette

- 6 g de poudre de fenouil
- 30 g d'huile d'olive
- 5 g de Vinaigre balsamique blanc
- 10 g Citron confit
- 5 g feuilles de menthe fraîche
- Sel et poivre du Timut

## Préparation

- Zestez au-dessus d'un petit bol à l'aide de votre râpe Microplane le zeste de l'orange et du citron jaune. Puis pressez le citron et l'orange pour en obtenir le jus.



Zestez l'orange et le citron

- Préparez la marinade : versez le jus du citron et le jus de l'orange ainsi que leur zestes dans votre mini mixeur avec les 3 gousses d'ail, les feuilles de romarin frais et les 45 g d'huile d'olive. Mixez finement.



Préparez la marinade

- Placez la viande dans un plat et versez la marinade dessus. Filmmez et placez au frais au minimum 2h , une nuit c'est l'idéal.



Placez la viande dans un plat et versez la marinade dessus

- Préparez la vinaigrette : versez 6 g de poudre de fenouil, 30 g d'huile d'olive, 5 g de vinaigre balsamique blanc , 5 g de feuilles de menthe fraîche et 10 g de citron confit dans votre mini mixeur. Mixez finement et réservez après avoir rectifié l'assaisonnement en sel et poivre.



Préparez votre vinaigrette

- Avec un couteau ôtez l'écorce de l'orange à vif : il ne doit plus y avoir de parties blanches ou de peau sur votre orange. Puis prélevez les suprêmes ( les quartiers d'orange qui seront sans « peau ». Réservez.



Prélevez les suprêmes

- Prélevez quelques feuilles fines des fenouils et réservez-les de côté.



Prélevez quelques feuilles

## fines des fenouils

- Coupez les fenouils en lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'une mandoline.



Détaillez les fenouil en tranches

- Coupez 4 tranches de fenouil en tout petits dés que vous réserverez crus pour le dressage.



Coupez 4 tranches de fenouil en tout petits dés

- Mélangez les 20 g d'huile d'olive, les 40 g de jus d'orange et 10 g de sauce soja sucrée dans un petit bol. Préchauffez votre four à 160°. Placez les tranches de fenouil sur une surface anti adhésive: à l'aide d'un petit pinceau enduisez les tranches de fenouil que vous aurez placées sur une surface anti adhésive du mélange

que vous venez de préparer. Enfournez à pendant 20 mn. Retournez les tranches à mi cuisson. Puis gardez au chaud à 50°.



A l'aide d'un petit pinceau enduisez les tranches de fenouil

- Pendant ce temps égouttez les morceaux de viande ; filmez-les avec du film alimentaire ( cela évitera au peu de marinade qui reste d'être aspirée par votre sous videuse). Placez dans les sachets et mettez-sous vide. Cuisez au bain marie sous vide à l'aide de votre Thermoplongeur 20 mn à 68°.



Placez le porc sous vide

# Dressage

- Coupez les tranches de porc finement.



Coupez les tranches de porc finement

- Disposez-les dans l'assiette avec les tranches de fenouil, les dés de fenouil crus et les suprêmes d'orange. Arrosez avec la vinaigrette. Disposez quelques feuilles de menthe fraîche et des petites feuilles de fenouil frais par-dessus. Et éventuellement quelques pignons ou noix fraîches.



Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide basse température)

---

## **Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de terre caramélisées**

Un plat idéal, goûteux et facile à réaliser pour un dimanche ou un dîner familial...? Je vous propose aujourd'hui ce délicieux Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de terre caramélisées; la viande est réalisée en cuisson basse température pour un moelleux incomparable.

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



Rôti de porc à la moutarde



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 » 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 phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

## 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 en 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, permettant entre autre 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

## **Ingrédients pour un Filet pur de veau à la moutarde (4 personnes)**

- 800 g de filet de veau
- 2 grosses cuillerées à soupe de moutarde de Meaux
- 3 grosses échalotes
- 5 cl de vin blanc
- sel et poivre

Pour les pommes de terre

- 12 pommes de terre de taille moyenne à chair ferme

Pour la marinade des pommes de terre

- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe d'origan en poudre
- 1 cuillerée à soupe de soja sucré (vous en trouverez dans les épicerie asiatiques où au rayon Asie de votre super marché)
- 1 cuillerée à soupe de mirin: le mirin est une sorte de saké très doux un peu sirupeux et assez sucré. Vous en trouverez dans les épicerie asiatiques où au rayon Asie de votre super marché
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz (vous en trouverez dans les épicerie asiatiques où au rayon Asie de votre super marché)

- sel

## Préparation

- Lavez et coupez les pommes de terre en 4. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et enrobez bien les quartiers de pommes de terre avec. Enfourez les pommes de terre à 180° pendant environ 50 minutes. Pendant la cuisson remuez-les régulièrement pour que leur cuisson soit bien uniforme.



Enfourez les pommes de terre à 180°

- Ciselez l'échalote.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre avec le

vin blanc pendant 10 mn à feu doux.



Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre avec le vin blanc pendant 10 mn à feu doux

- Mélangez la moutarde avec les échalotes.



Mélangez la moutarde avec les échalotes

- Faites colorer rapidement avec un peu d'huile le rôti de veau sur toutes ses faces dans une poêle bien chaude. Ôtez-le du feu et attendez 15 à 20 minutes avant de passer à l'étape suivante.



Faites colorer rapidement avec un peu d'huile le rôti de veau

- Enrobez le veau avec le mélange moutarde et échalotes.



Enrobez le veau avec le mélange moutarde et échalotes

- Mettez le veau sous vide et cuisez-le dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 50 mn.



Mettez le veau sous vide

- Il ne reste plus qu'à servir! Disposez les pommes de terre dans un grand plat et couchez le rôti par-dessus.



Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de terre caramélisées

---

**Côtes de porc Ibérico basse**

# température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Petite inspiration du jour: il y avait de magnifiques côtes de porc Ibérico chez mon boucher qui me tendaient les bras. J'ai choisi de les cuisiner basse température accompagnées de deux purées de choux fleur (blanc et romanesco) parfumées à la noisette qui amènent un petit croquant très agréable.

Basse température , la viande était particulièrement moelleuse...Et délicieuse.

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.

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



Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

## **Ingrédients: pour 4 personnes**

- 4 belles côtes de porc Ibérico
- 5 pruneaux
- sel, poivre
- une cuillerée à soupe de cognac (facultatif)
- 40 g de beurre
- une demi cuillerée à café de soja sucré
- une demi cuillerée à café de mirin. Le mirin est un assaisonnement typiquement japonais. A base de saké, doux et sucré il rajoute de subtiles notes sucrées et

permet de laquer et de caraméliser légèrement les ingrédients. Il est difficilement remplaçable par un autre produit. Si vous avez du mal à en trouver cliquez sur la photo ci-dessous:



SAITAKU Mirin Japonais | Assaisonnement doux et sucré | Makis et sushis | Cuisine Japonaise | 150ml - Lot de 3

Pour la garniture

- un chou fleur blanc
- un chou Romanesco: le chou romanesco est de couleur vert pomme. Il ressemble un peu au chou blanc mais ses « florettes » pyramidales sont disposées en couronnes spiralées. Sa forme géométrique est très particulière et décorative.
- huile de noisette

- une noix de beurre
- 40 g de noisettes sans peau
- sel et poivre

## 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.



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 Cuisineur 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

- un cuisinier vapeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Triumph ETF1575 Cuiseur Vapeur Inox 400 W

## Préparation

On commence par la garniture.

- Passez les noisettes au four à 160° pendant quelques minutes pour les dorer. Attention elles doivent être colorées mais pas brûlées.



Passez les noisettes au four  
à 160° pour les dorer

- Réservez 20 noisettes entières et mettez le reste des noisettes dans un sac plastique et écrasez-les grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Réservez.



Écrasez les noisettes

- **Pour le chou blanc:** détaillez le chou fleur blanc en petites « florettes ».



Détaillez le chou fleur  
blanc en petites  
« florettes »

- Versez les florettes de chou dans une grande casserole et recouvrez de lait à hauteur. Salez et poivrez. Cuire à petit feu à couvert.



Versez les florettes de chou dans une grande casserole et recouvrez de lait à hauteur

- Égouttez le chou et mixez-le finement avec une cuillerée à café d'huile de noisette. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Mixez le chou finement avec une cuillerée à café d'huile de noisette

- **Pour le chou Romanesco:** détaillez d'abord quelques belles florettes à partir de la base du chou, là où elles sont les plus grosses (4 à 5 par personne).



Détaillez d'abord quelques belles florettes à partir de la base du chou, là où elles sont les plus grosses

- Déposez les florettes dans votre cuiseur vapeur: les cuire environ 8 mn à partir du début de la production de vapeur: elles doivent rester croquantes. Puis faites-les revenir deux minutes dans une poêle avec une noix de beurre, sel et poivre. Réservez.



Puis faites-les revenir deux minutes dans une poêle avec une noix de beurre, sel et poivre

- Détaillez grossièrement le reste du chou Romanesco et le cuire vapeur de manière à ce qu'il soit cette fois bien tendre. Mixez-le comme le chou blanc avec une cuillerée à café d'huile de noisette. Rectifiez l'assaisonnement.

Réservez.

**Pour la viande:**

- Mixez 5 pruneaux avec le soja sucré et le mirin.



Mixez 5 pruneaux avec le  
soja sucré et le mirin

- A l'aide d'un pinceau recouvrez les côtes de porc avec ce mélange.



A l'aide d'un pinceau  
recouvrez les côtes de porc  
avec ce mélange

- Mettez les côtes sous vide et les cuire à l'aide de votre thermoplongeur 35 mn à 65°.



Mettez les côtes sous vide et les cuire à l'aide de votre thermoplongeur 35 mn à 65°

- A la fin de la cuisson de la viande, ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu et versez le dans une casserole. Coupez chaque côte de porc en quatre morceaux de la manière suivante. Réservez au chaud à 65° au four, le temps de terminer la sauce et de réchauffer les purées.



Coupez chaque côte de porc en quatre morceaux de la manière suivante

- Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac au jus de cuisson de la viande et faites cuire doucement quelques minutes de manière à faire évaporer l'alcool. Puis ôtez du feu et ajoutez 40 g de beurre. Mixez pour bien intégrer le beurre à la sauce.



Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac au jus de cuisson de la viande et faites cuire doucement quelques minutes de manière à faire évaporer l'alcool

## Dressage

Comme toujours je vous conseille de préchauffer vos assiettes au four à 65° de manière à garder vos préparations chaudes plus longtemps.

- Déposez une quenelle de purée de chou blanc puis une de chou Romanesco dans l'assiette. Puis disposez des florettes de chou Romanesco autour. Saupoudrez d'éclats de noisettes et de noisettes entières. Disposez les morceaux de viande à côté.



Disposez les morceaux de viandes à côté

- Il ne reste plus qu'à verser un peu de sauce aux pruneaux sur la viande et à se régaler...



Versez un peu de sauce aux pruneaux sur la viande



Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes



Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes



Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

## **Le saviez-vous?**

Le porc ibérique est une race du Sud-Ouest de l'Espagne. Il s'agit d'une des dernières espèces porcines élevées en plein air en Europe. Il évolue et se développe en totale liberté dans des prairies clairsemées de chênes verts et chênes lièges. Il se nourrit d'herbe, de plantes aromatiques (thym, romarin...) d'aliments naturels (céréales) et de « bellotas » (glands de chêne) dans les derniers mois d'élevage.

Parmi les qualités de cette race, on distingue la capacité d'infiltration de la graisse dans les tissus musculaires. Cette particularité favorise l'apparition de veines de gras qui définiront sa texture, son arôme et son goût exceptionnel.

---

## **Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym**

Aujourd'hui je vous propose une version moderne du lard aux pois cassés: le Lard confit et son petit jus, pois cassés au thym C'est un plat de mon enfance que ma grand-mère maternelle faisait souvent...Cuit basse température, le lard est un met absolument succulent car cela lui apporte un moelleux et une tendreté incomparable et surtout inoubliable. C'est un plat qui remporte un succès fou à ma table.

Je remercie particulièrement le chef Philippe Meyers du

restaurant du même nom (une étoile à Braine l'Alleud, Belgique) pour m'avoir dévoilé les secrets de la cuisson du lard basse température. Le chef en propose sa version terre mer absolument divine dans son restaurant: le « Lard cuit 17 heures, eau de Villée, citrons confits, queues de langoustines juste snackées ». Si vous passez dans la région n'hésitez pas à faire le détour! Vous vous régalez.

Et n'oubliez pas de choisir un produit de qualité chez votre boucher préféré. Une bonne viande de porc se reconnaît par une bonne teneur en graisse intramusculaire grâce à un respect de l'animal et une nourriture saine et naturelle! Pour mes amis Belges vous la trouverez à la boucherie Dobbelaere à Braine le Château.

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.



Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym

## **Ingrédients: pour 4 personnes**

- 2 belles tranches de lard de très bonne qualité (4 cm d'épaisseur et 20 cm de long).
- une belle cuillerée de ketchup maison (pour la recette cliquez ici)
- une cuillerée à café de vinaigre de riz ou un vinaigre parfumé au thym

### **Pour la garniture**

- 200 g de pois cassés secs
- deux tomates émondées (sans la peau et sans les pépins)
- des branches de thym frais
- une cuillerée à café de curry
- un oignon blanc
- un oignon rouge

- deux clous de girofle
- sel, poivre

### **Pour le jus**

- 120 g de parures de viande de veau (demandez à votre boucher)
- une carotte
- un petit oignon
- un bouquet garni (laurier, persil poireau, thym)
- 2 g de chocolat noir
- 5 grains de poivre Sichuan

## **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.



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"**



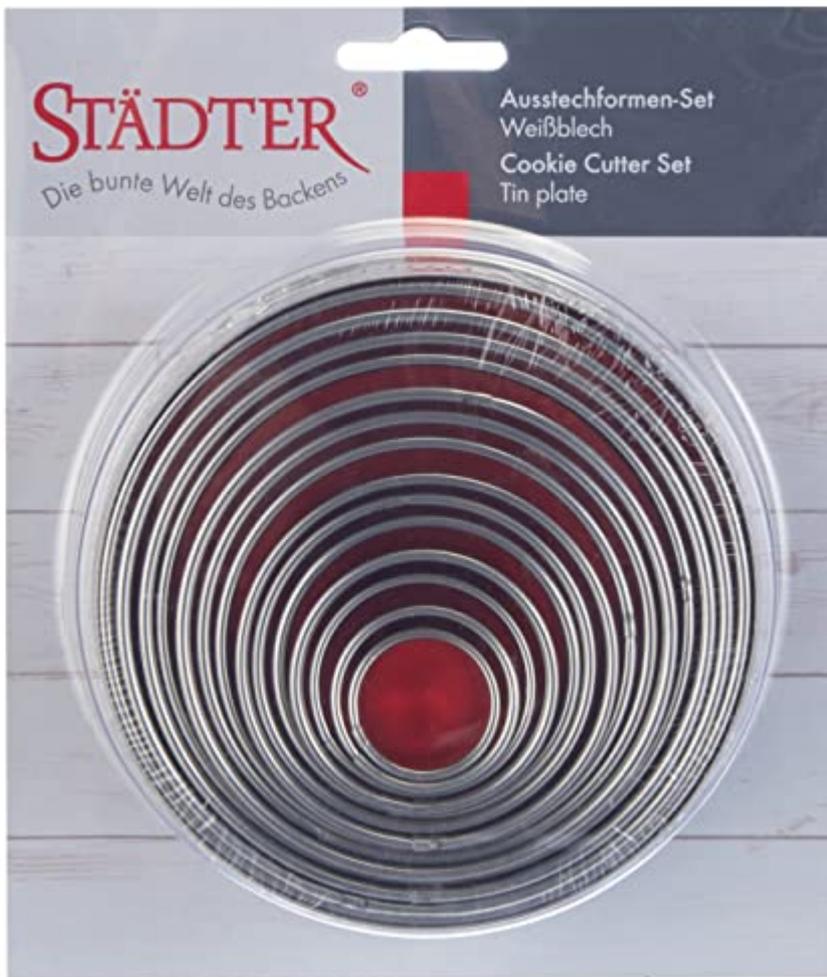
## Home de Multivac

- 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

- un emporte pièce de 12 cm de diamètre pour faire un joli dressage. Si vous pâtissez ou cuisinez beaucoup n'hésitez pas à vous équiper d'un lot d'emporte pièces de différents diamètres. C'est très utile! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Städter 009073 Lot de 14 emporte-pièce en fer-blanc de 2,5 à 10,5 cm

## Préparation

On commence par la cuisson du lard qui prend longtemps! Donc commencez la cuisson la veille au soir.

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les tranches de lard avec le ketchup maison mélangé à la cuillerée à café de vinaigre. Salez et poivrez.



A l'aide d'un pinceau badigeonnez les tranches de lard avec le ketchup maison

- Mettez le lard sous vide avec quelques brins de thym. Cuire à l'aide de votre thermoplongeur 17 heures à 71°.



Mettez le lard sous vide avec quelques brins de thym

Le jour même préparez le petit jus et la garniture.

### **Le petit jus:**

- Préparez votre bouquet garni: nettoyez votre poireau et enveloppez la feuille de laurier, quelques brins de persil et de thym dans la partie verte du poireau. Gardez le blanc du poireau pour une autre utilisation.



Préparez votre bouquet garni

- Épluchez la carotte et coupez-la en petits morceaux.



Coupez les carottes en tranches

- Émincez l'oignon.



Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Découpez vos parures de veau en petits morceaux.



Découpez vos parures de veau  
en petits morceaux

- Faites rissoler les morceaux de veau dans une cocotte avec un peu d'huile. Les morceaux doivent être bien dorés.



Faites rissoler les morceaux  
de veau dans une cocotte

- Ajoutez le bouquet garni, la carotte et l'oignon coupés en morceaux. Faites suer quelques minutes.



Ajoutez le bouquet garni, la carotte et l'oignon coupés en morceaux

- Mouillez à hauteur avec de l'eau et décollez bien les sucs de cuisson attachés au fond. Laissez cuire doucement jusqu'à ce que le jus ait réduit de moitié.



Mouillez à hauteur avec de l'eau

- Filtrez et versez dans une casserole propre.



Filtrez et versez dans une  
casserole propre

- Rajoutez du thym frais et quelques grains de poivre Sichuan. Laissez réduire de nouveau de moitié. La sauce doit commencer à devenir légèrement sirupeuse.



Laissez réduire de nouveau  
de moitié

- Ôtez du feu et ajoutez le chocolat. Laissez fondre et réservez. La sauce est prête.



Ôtez du feu et ajoutez le  
chocolat

### **La garniture**

- Rincez les pois cassés à l'eau. Versez-les dans trois fois leur volume d'eau. Ajoutez l'oignon blanc piqué de deux clous de girofle et une cuillerée à café de curry.

Cuire 45 mn à feu doux ou 15 mn à la cocotte minute.



Versez les pois cassés dans trois fois leur volume d'eau

- Épluchez et coupez l'oignon rouge en brunoise (petits dés).



Épluchez et coupez l'oignon rouge en brunoise (petits dés)

- Faites revenir les dés d'oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir à feu doux quelques minutes.



Faites revenir les dés d'oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive

Émondez les tomates.

- A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate.



A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate

- Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant deux ou trois minutes.



Puis pochez les tomates une minute dans l'eau bouillante

- Puis mondé les tomates: ôtez-en la peau qui doit se décoller facilement. Coupez-les en quatre et ôtez-en les graines.



Pelez les tomates et ôtez les pépins

- Coupez les tomates en petite brunoise.



Coupez les tomates en petite

## brunoise

- Ajoutez les dés de tomates à l'oignon rouge.



Ajoutez les dés de tomates à l'oignon rouge

- Quand la cuisson des pois cassés est terminée égouttez-les. Puis ajoutez-les dans la poêle avec l'oignon et les tomates. Laissez cuire encore trois minutes. Salez, poivrez, réservez.



Ajoutez les pois cassés dans la poêle

- A la fin de la cuisson du lard sortez-le du sachet. Puis passez le côté gras dans une poêle pour le dorer sur le dessus. Il ne reste plus qu'à dresser vos assiettes.



Passez le lard coté gras dans une poêle pour le dorer sur le dessus



Le dessus doit être bien doré

## Dressage

- Utilisez votre emporte pièce pour dresser vos pois cassés en cercle. Ne remplissez pas le centre: vous y déposerez un beau morceau de lard.



Utilisez votre emporte pièce pour dresser vos pois cassés en cercle

- Nappez de sauce l'intérieur du cercle. Ôtez l'emporte pièce.



Napez de sauce l'intérieur du cercle



Ôtez l'emporte pièce

- Terminez en disposant des petits points de sauce tout autour ainsi que des petites feuilles de thym frais.



Disposez des petits points de sauce tout autour ainsi que des petites feuilles de thym frais

Et maintenant on se régale car ce plat est une véritable gourmandise tellement le lard est fondant!



Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym



Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym

---

## Joues de porc au cumin et ses légumes confits, chips de carotte (recette basse température)

Et voici une nouvelle recette sous vide basse température! A base de joues de porc, morceaux que l'on utilise peu et c'est bien dommage: goûteuses et peu onéreuses, elles méritent d'être remises à l'honneur. Si vous n'avez pas de matériel pour cuire basse température, pas de panique: je vous propose en alternative un autre mode de cuisson au four traditionnel!



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



Joue de porc au cumin et ses légumes confits (basse température)

**Ingrédients (4 personnes) :**



## Ingrédients

- 800 g de joue de porc
- 2 à 3 petites carottes par personne
- 2 échalotes par personne
- une orange (le zeste et le jus)
- 2 feuilles de laurier
- une branche de romarin
- une cuillerée à café de miel
- 2 branches de thym
- une cuillerée à soupe de cumin
- 30 cl de fond de volaille ou fond de veau
- 15 cl de vin blanc

## 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]

- 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:

1/ La viande

- Zestez l'orange.



- Pressez le jus de l'orange. Réservez.



Pressez l'orange

- Faire revenir un peu de beurre avec une belle cuillerée à soupe de cumin.



Faire revenir un peu de  
beurre avec une belle  
cuillerée à soupe de cumin.

- Colorez la viande quelques minutes dans la poêle. Puis ôtez la viande de la poêle et laissez-la refroidir avant de la mettre sous vide. Ne lavez pas la poêle: vous allez en avoir besoin pour les légumes: les sucs de la cuisson de la viande se mélangeront aux légumes.



Colorez la viande.

- Mettez la viande sous vide avec une noix de beurre et le zeste de l'orange. Cuire sous vide à 65° pendant 2 heures 30. Si vous n'avez pas de matériel pour cuire basse température mettez la viande dans une cocotte et cuisez la au four à 70° pendant 1 heure 30 en l'arrosant de temps à autre avec 15 cl de fond de veau (ou volaille) auquel vous aurez ajouté le jus d'orange et le miel.



Mettre la viande sous vide

- A la fin de la cuisson basse température, sortez les

joues du sachet . Réservez-les au four à 65°. Puis versez le jus de cuisson qui reste au fond du sachet dans une casserole avec une cuillerée à café de miel et la moitié du jus d'orange. Réduisez de moitié: votre sauce est prête. Salez et poivrez. Réservez au chaud.

- Si vous avez cuit la viande au four, votre sauce est le jus restant dans la cocotte de la cuisson; si elle est un peu épaisse, rajoutez un peu de fond de veau ou de jus d'orange pour la détendre un peu mais elle doit rester sirupeuse.



Réduisez le jus de cuisson de la viande de moitié

## 2/ La garniture

Pendant la cuisson de la viande, préparez la garniture:

- Épluchez les échalotes. Gardez les entières.



Ôtez la peau des échalotes

- Épluchez les carottes. Réservez deux carottes crues pour les chips.



Épluchez les carottes

- Remettez une noix de beurre dans la poêle qui a gardé les sucs de la viande. Puis déposez les échalotes, les carottes, la branche de romarin, le thym, et recouvrez de 15 cl de fond de veau, du vin blanc et le reste de jus d'orange. Enfournez à 130° sans couvrir pendant environ 45 mn à 1 heure. N'hésitez pas à remuer les légumes régulièrement pendant la cuisson. Les légumes doivent être confits. Réservez.



- A l'aide d'un économe, faites de larges lanières de carottes avec les deux carottes crues restantes.



A l'aide d'un économe faire de larges lanières de carottes avec les deux carottes restantes

- Faites frire les lanières de carottes : attention c'est très rapide!



Faire frire les lanières de carottes

- Réservez les chips de carottes sur un papier absorbant.



### Dressage:

- Découpez les joues en tranches et déposez-les dans l'assiette.



- Puis disposez harmonieusement les échalotes et carottes confites.



- Un petit trait de sauce...devant les légumes et un peu

sur la viande.



- Terminez en disposant les chips de carottes sur le tout. Un petit tour du moulin à poivre et quelques grains de fleur de sel et c'est prêt.





---

## **Porc laqué aux cacahuètes sous vide basse température**

Voici une recette qui vous demandera très peu de temps de travail pour un résultat exceptionnel grâce à la cuisson sous vide basse température. Un fois de plus vous allez être conquis par le moelleux ultra fondant de la viande cuite avec ce mode de cuisson.



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



Porc laqué au cacahuètes sous vide basse température

### **Ingrédients ( pour 5 personnes)**

- 1, 5 kg de rôti de porc (demandez à votre boucher de garder les os sur le rôti). Vous pouvez tout à fait remplacer le rôti par des spares ribs. Dans ce cas finissez la cuisson au barbecue et non au four: c'est super bon!
- 3 étoiles de badiane

Pour la marinade:

- 1,5 dl de vinaigre: prenez un excellent vinaigre rouge ou blanc. Vous pouvez également en choisir un parfumé (j'ai utilisé ici le vinaigre citron et pamplemousse de la marque » A l'Olivier »)
- 150 g de miel
- 2 cuillères à soupe de soja sucré
- une cuillère à soupe de mirin (vous en trouverez facilement dans les épiceries japonaises ou à votre

supermarché au rayon asiatique)

- 2 cuillérées à soupe de beurre de cacahuète
- 3 étoiles de badiane
- une vingtaine de graines de poivre: n'hésitez pas à mélanger à la fois du poivre noir mais aussi des poivres plus spéciaux comme le poivre du thymut ou de sechuan.
- quelques graines de coriandre ou de cardamome

## 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]

- 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 Cuisineur 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:

- Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et faire fondre à feu doux pour que tout soit bien homogène. Puis laissez refroidir.



Faire fondre à feu doux

- Badigeonnez légèrement le rôti avec un peu de marinade. Réservez le reste de la marinade pour la fin de cuisson au four.



Badigeonnez légèrement le rôti

- Mettre le rôti sous vide avec les trois étoiles de badiane.



Mettre sous vide

- Cuire le rôti sous vide basse température à 64° pendant 17 heures ( j'ai bien marqué 17 heures: ce n'est pas une erreur!).



Cuire sous vide  
basse température

- Sortez le rôti du sachet puis badigeonnez le généreusement avec le reste de la marinade.



Badigeonnez avec le reste de  
la marinade

- Enfournez à 170° pendant 10 à 15 mn. Surveillez la cuisson pour que cela ne caramélise pas trop. Et voilà le résultat: une viande ultra fondante et très parfumée...Vous allez vous régaler. Servez le par exemple avec des nouilles chinoises cuites à l'eau puis revenues à la poêle avec un poivron, une échalote, un oignon et quelques feuilles de basilic thaïlandais.



---

# Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan

J'ai dégusté récemment au restaurant l'Amandier de Mougins un délicieux porc ibérique cuit basse température à 54° accompagné de morilles. Cela m'a donné envie de le travailler avec une autre garniture plus colorée...poivrons, tomates et pistou. Et voici donc le Porc Ibérique, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan.



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



Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- filet de porc (comptez 200 grammes par personne)
- branches de thym citron frais (2 branches par personnes)
- une grosse échalote
- un oignon
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour le dressage (rondelles)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour la garniture
- un sachet de parmesan râpé
- 2 dl de sauce tomate maison (voir la recette en cliquant [ici](#))
- 15 cl de pistou (voir la recette en cliquant [ici](#))

Vous pouvez bien sûr utiliser du pistou et de la sauce tomate du commerce mais c'est tellement meilleur maison... il y aura une grosse différence de goût!



Ingrédients

## 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]

- 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:

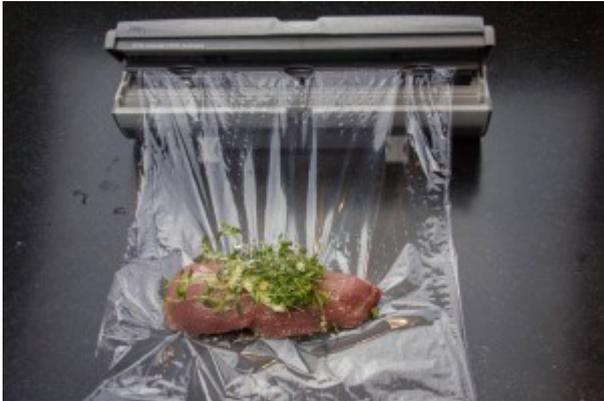


Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

### Préparation

Commencez par la préparation et la cuisson de viande. La cuisson durant deux heures, vous pourrez préparer la garniture pendant cette cuisson ou la préparer la veille pour le lendemain (dans ce cas réservez les tuiles de parmesan dans un boîte hermétique).

- Roulez vos filets de porc dans du papier film en y ajoutant deux petits branches de thym citron et un morceau de beurre pour chaque filet.



Roulez les filets de porc bien serrés de façon à obtenir de beaux petits boudins. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:

- Mettez les filets sous vide.



Mettre sous vide

- Cuisez les filets à 54° pendant deux heures. Pendant ce temps préparez la garniture si vous ne l'avez pas préparée à l'avance ( la veille par exemple).



#### Préparation de la garniture:

- Versez la sauce tomate dans une casserole et faites la réduire à petit feu. Vous devez obtenir la consistance d'une compote. Salez en fin de cuisson. Réservez.



Réduire la sauce tomate

- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive ( type silpat) le parmesan rapé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.



Tuile de parmesan

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.
- Ôtez la queue d'un poivron rouge et d'un jaune.
- Faire bouillir de l'eau et plongez le poivron rouge et le jaune dans l'eau. Laissez cuire 15 mn. Égouttez les poivrons et à l'aide d'un petit couteau, ôtez la peau qui s'enlève toute seule.



Cuire les poivrons

- Dans ces deux poivrons coupez alors à l'aide d'un emporte pièce rond (3 cm de diamètre) huites rondelles que vous huilerez légèrement à l'aide d'un pinceau. Les rondelles doivent avoir un diamètre légèrement supérieur à celui des boudins de viande. Réservez. Cette technique est assez facile avec des poivrons rouge, un peu moins avec des jaunes et difficile avec des poivrons verts. Il

faut savoir que la différence entre les poivrons rouges, oranges, jaunes ou verts est simplement une question de maturité...



Découpez les poivrons en cercle

- Coupez les deux poivrons restants (un rouge, un jaune) en petite brunoise (2 à 3 mm d'épaisseur) .



Coupez les poivrons en brunoise

- Épluchez l'échalote et l'oignon et coupez les également en fine brunoise.



Épluchez l'oignon très finement



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile. Quand les oignons sont fondants, ajoutez la brunoise de poivrons jaunes et rouges. Faire revenir quelques minutes. Les poivrons doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Toutes vos garnitures sont prêtes. Pensez à préchauffer vos assiettes de service au four à 55°: vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

- Juste avant le dressage, sortez la viande des sachets et coupez la en tronçons d'environ 6 cm de haut. Faites chauffer un grill et marquez les extrémités de chaque tronçon. Réservez les au four à 55° au fur et à mesure.



Marquez les extrémités des pièces de viande

Profitez en pour préchauffer vos assiettes de service au four à la même température (55°): vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

### **Dressage**

- Réchauffez les rondelles de poivrons, la compoté de tomate, la ratatouille de poivrons au micro onde. Ne chauffez surtout pas le pistou: il perdrait tout son goût.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand trait généreux de pistou dans votre assiette : il n'est pas là que pour faire joli mais pour accompagner la viande! Il n'y a pas de jus dans cette recette donc le pistou est un élément important.



- Puis déposez un long trait de brunoise de poivrons.



- De chaque côté du trait de pistou posez deux rondelles de poivron rouge sur lesquelles reposeront les morceaux de viande. Ajoutez une cuillerée de compoté de tomate à côté des rondelles de poivrons.



- Puis posez un tronçon de porc sur chaque rondelle de poivron. Pour terminer, adossez une tuile de parmesan sur chaque morceau de viande. Il ne reste plus qu'à déguster!

