Côtes de porc basse température, carotte et sauce orange et miso (recette basse température)

Le porc est une viande à qui la cuisson sous vide basse température amène énormément de tendreté. Je l’ai cuisiné aujourd’hui avec une déclinaison de carotte et une touche sucré orangée.

Côtes de porc basse température, carotte et sauce orange et miso (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« et enfin « Ma cuisine basse température-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

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]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

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

- une râpe Microplane: c’est la reine des zesteurs…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

- 4 belles côtes de porc d’au moins 3 cm d’épaisseur
- du beurre
- sel et poivre

Pour la garniture de mini carottes

- 16 mini carottes
- zeste d’une orange
- une noix de beurre
- sel et poivre blanc

Pour la purée de carotte

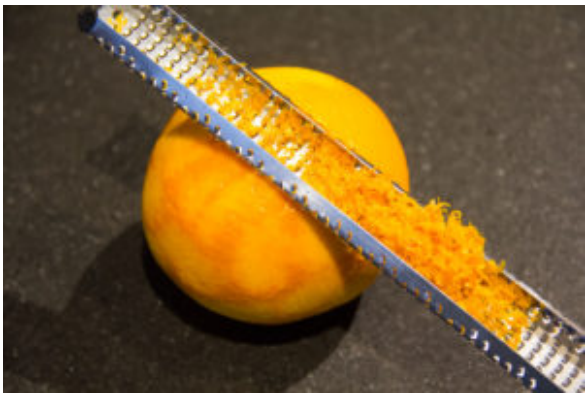
- 400 g de carotte
- 20 g de beurre
- une cuillerée à café de vadouvan (mélange d’épices indienne)
- sel et poivre blanc

Pour la sauce

- 120 g de jus d’orange
- 60 g de miso blanc (rayon asiatique de votre supermarché ou épicerie asiatique)
- deux cuillerée à café rase de maizena
- deux cuillerée à café d’eau
- sel et poivre sichuan

Préparation

- Pour les mini carottes: épluchez les mini carottes. Zestez l’orange.



Zestez l’orange

- Mettez les mini carottes sous vide avec le zeste de l’orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l’aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.

Mettez les carottes fanes sous vide avec le zeste de l’orange et une noix de beurre

- Pour la purée de carotte: pelez les autres carottes et réservez quelques belles fanes: vous allez en faire des chips. Cuisez les carottes vapeur. Quand elles sont bien tendres mixez-les finement avec les 20 g de beurre. Salez et poivrez. Réservez.

Mixez les carottes

- Pour les chips de fanes : prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.

Prélevez des fanes des tiges de carottes

- Filmez soigneusement le dessus d’une assiette ou d’un plat avec du film alimentaire. Disposez les fanes sur le film de l’assiette et enrobez-les d’un peu d’huile d’olive à l’aide d’un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro-onde à 1000 w pendant 2 minutes.

Filmez les fanes de carotte

- Pour la sauce: pressez 120 g de jus d’orange et passez-le au travers d’un tamis: il ne faut pas qu’il y ait de pulpe donc filtrez-le. Zestez une orange à l’aide de votre râpe Microplane par dessus. Versez le tout avec le miso blanc dans une casserole et portez à ébullition. Diluez 2 cuillerées à café rase de maïzena dans 2 cuillerées à café d’eau et incorporez au mélange

précédent. Cuire à petit feu: la sauce doit napper mais être légère.

Réalisez la sauce au miso

- Pour la viande: mettre la viande sous vide avec deux gousses d'ail épluchées, une branche de romarin frais et une noix de beurre. Plongez le sachet dans le bain marie basse température (62° pendant 40 minutes).

Mettez le porc sous vide

- Quand les côtes de porcs sont cuites passez-les rapidement sur le grill **bien chaud** pour les marquer et faire une belle coloration: attention il ne s'agit pas de les cuire mais de les colorer!

Passez les cotes de porc rapidement sur le grill

- Tranchez les côtes de porc en lamelles de deux centimètres d’épaisseur après avoir ôté l’os.

Tranchez les côtes de porc en lamelles

Dressage

- Disposez un trait de purée de carotte, puis posez les tranches de viande par dessus en quinconce. Ajoutez les mini carottes. Pochez de points de sauce à l’orange et placez quelques fanes croquantes sur les carottes.

Côtes de porc aux carottes, sauce orange et miso (Recette 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 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

- 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 épiceries 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 épiceries asiatiques où au rayon Asie de votre super marché
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz (vous en trouverez dans les épiceries 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. Enfournez les pommes de terre à 180° pendant environ 50 minutes. Pendant la cuisson remuez-les régulièrement pour que leur cuisson soit bien uniforme.

Enfournez 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