

# Poulet Yassa (recette basse température)

De mon enfance passée en Afrique j'ai la nostalgie de quelques plats qui ont régalés mes tendres années: le poulet yassa en fait partie et j'ai voulu le revisiter en basse température.

La cuisine Africaine utilise essentiellement de l'huile d'arachide ou de l'huile de palme pour la cuisson. J'ai préféré utiliser du beurre pour la cuisson des oignons et le poulet cuisant basse température, il ne nécessite pas de matière grasse. La cuisson sous vide lui amènera tout le moelleux.



Poulet Yassa



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](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)

## Ingrédients pour 4 personnes

La cuisine Africaine utilise essentiellement de l'huile d'arachide ou de l'huile de palme pour la cuisson. J'ai préféré utiliser du beurre pour la cuisson des oignons et le poulet cuisant basse température, il ne nécessite pas de matière grasse.

- 8 hauts de cuisse de poulet, désossés
- 6 gros oignons
- 400 g de patates douces
- le jus de 2 mandarines ou une orange
- 2 gousses d'ail
- 2 citron jaunes (zeste et jus)
- piment en poudre: suivant la force de votre piment environ 1/2 cuillerée à café ou plus si vous aimez les plats bien piquants
- quelques brins de ciboulette pour la présentation
- sel

- riz

## 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 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

- Faites cuire du riz pour 2 personnes de manière classique dans de l'eau et réservez. Ciselez les oignons et faites-les revenir à la poêle à feu doux avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien comptés. Si vous possédez une cocotte minute vous pouvez les réaliser facilement: pour la recette cliquez [ici](#). Réservez les oignons.



Oignons compotés

- Détaillez les patates douces en cubes après les avoir épluchées. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle puis mouillez avec le jus de mandarine et un peu d'eau. Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d'eau. Les patates doivent être cuites mais pas se déliter. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir les patates douces

- Dans un grand plat préparez la marinade du poulet: versez les zestes et jus des deux citrons, râpez deux gousses d'ail par-dessus et ajoutez le piment.



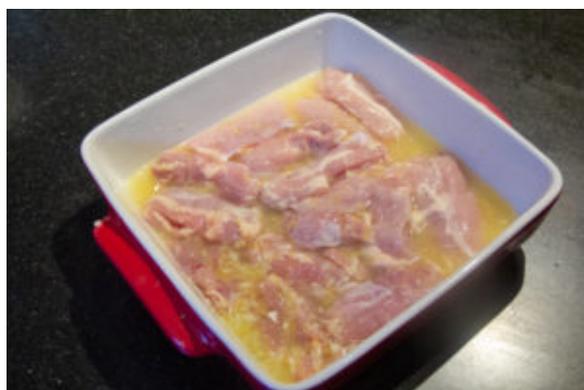
Préparez la marinade

- Coupez vos hauts de cuisse désossés en deux. Salez.



Coupez vos hauts de cuisse désossés en deux

- Disposez le poulet dans la marinade, mélangez bien et placez au frais pendant deux heures.



Disposez le poulet dans la marinade

- Egouttez le poulet, mettez-le sous vide. Faites cuire le poulet 40 minutes à 68°. En parallèle n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes de service (au four à 65°) pour qu'elles gardent bien la chaleur de votre plat au moment de servir.



Mettez le poulet sous vide

- En fin de cuisson du poulet, réchauffez les oignons et mélangez-les avec les morceaux de poulet et le jus rendu à la cuisson.



Mélangez poulet et oignons

## Dressage

- Faites réchauffer le riz, la marinade restante et les patates douces. Disposez une couronne de riz et placez les patates douces à l'intérieur.



Disposez patates douces et riz dans l'assiette

- Puis placez le poulet par dessus, un filet de jus de citron vert et saupoudrez de ciboulette ciselée..



Poulet Yassa (recette basse température)

---

# Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Voici un petit plat familial japonais, tout simple, facile à faire et surtout hyper gourmand...Voici le Poulet laqué à la mode japonaise que je réalise en basse température pour obtenir encore plus de tendreté et de volupté pour vos papilles!

Pour plus d'informations sur la cuisine 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.

# Ingrédients pour le Poulet laqué (4 personnes)

- 4 blancs de poulet

Pour la sauce: vous trouverez tous ces ingrédients au rayon asiatique de votre super marché

- 75 g de mirin
- 75 g de soja sucré
- 20 g de vinaigre de riz
- 50 g de saké
- une gousse d'ail
- du gingembre frais

Pour la garniture

- du riz
- 4 oignons jeunes
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant [ici](#).

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

# Préparation

- Versez tous les éléments de la sauce dans une casserole et râpez une gousse d'ail ainsi qu'un centimètre de gingembre dans la casserole.
- Faites réduire le tout: le mélange doit être sirupeux. Réservez.
- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Versez une **petite cuillerée** de la sauce et mélangez bien pour bien enrober les morceaux de poulet. le but n'est pas de faire une marinade mais juste d'enrober les morceaux. Si vous mettez trop de sauce , elle sera aspirée lors de la mise sous vide du poulet. Pour éviter que le surplus de sauce soit aspiré n'hésitez pas à enserrer les dés de poulet dans du film alimentaire puis de les mettre ainsi enveloppés dans le sachet sous vide.
- Mettez le poulet sous vide et cuisez-le à 68° pendant 45 mn au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur. N'oubliez pas de préchauffer vos bols de présentation pendant la cuisson du poulet au four à 65°.
- Faites cuire votre riz. Puis sortez le poulet du sachet après cuisson et égouttez-le bien: il aura rendu du jus que l'on n'utilisera pas dans cette recette car il diluera votre sauce qui doit rester sirupeuse. Versez la **moitié** de la sauce restante sur les morceaux de poulet. Mélangez bien.

# Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.
- Dressez le riz dans vos bols en vous aidant avec un cercle de manière à laisser un espace au milieu.
- Puis disposez le poulet à l'intérieur du riz. Nappez

avec le restant de sauce. Saupoudrez de sésame grillé et d'oignons ciselés... Essayez, ce plat est un pur bonheur.

---

# **Poulet Franc Comtois de Philippe Etchebest, basse température**

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Une fois encore c'est une réussite aussi bien sur le plan visuel que gustatif.

Le poulet Franc Comtois est une recette classique de poulet gratiné avec une sauce béchamel au comté et vin blanc. Bien sûr notre génialissime chef nous le propose en version plus gastronomique. Le chef Etchebest accompagne ce poulet de risotto poêlé. Je le sers avec une recette presque similaire de riz d'après une recette d'un autre très grand chef, que j'admire également beaucoup, Thierry Marx. L'avantage de la recette de Thierry Marx est que vous allez apprendre à faire un risotto qui ne vous demandera aucune surveillance (si si c'est possible!). Pour la recette des fingers de riz cliquez [ici](#).

Malheureusement les dosages des recettes de l'émission « Cauchemar en cuisine » ne sont jamais communiqués dans l'émission... Pour cette recette il va falloir réaliser une farce fine et une sauce à base de roux: une occasion de réviser nos classiques! En effet pour ces deux éléments les dosages ne se font pas « au pif »: les proportions sont précises. Retrouvez

en fin d'article les petites astuces pour réaliser un roux parfait (élément de liaison de la sauce) selon la texture que vous désirez donner à votre sauce (sauce légère, moyenne ou épaisse). Le chef ne réalise pas une béchamel classique (à base de lait) mais à base de fond de volaille , crème et vin blanc.

Pour terminer le chef cuit les ballotines de poulet pochées dans de l'eau à 61° pendant 50 mn. J'ai préféré une cuisson sous vide basse température car il n'y a pas de variation de température dans ce mode de cuisson donc plus de précision...et donc plus de moelleux pour la volaille!

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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.



Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:

**Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide basse température. Sinon filmez et pochez les ballottines dans l'eau à 61° pendant 50 mn ou cuisez-les vapeur pendant 15 mn)**

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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**"

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

## **Ingrédients pour le Poulet Franc Comtois (6 personnes)**

- 4 blancs de poulet sans peau

### Pour la farce fine

- 250 g de blanc de volaille (en plus des 4 blancs cités ci-dessus)
- 250 g de crème fraîche liquide très froide
- un blanc d'œuf
- sel et poivre
- 100 g de très bon comté coupé en tout petits dés (ne l'achetez pas en grande surface, allez chez votre fromager... Ce sera tellement meilleur!)
- 100 g de saucisse de Morteau coupée en tout petits dés

### Pour la sauce

Je préfère une sauce légère et douce en bouche donc j'utilise un roux blanc (dilution 60 g de roux fini par litre de sauce: pour une explication sur le dosage des roux et béchamels voir en fin d'article). Le plat est déjà assez riche: il est donc inutile d'ajouter une sauce épaisse qui alourdira l'ensemble.

- 15 g de farine
- 15 g de beurre
- 3 dl de fond de volaille
- 1 dl de crème fraîche liquide entière
- 1 dl de vin jaune

### Pour les tuiles de fromage

- 80 g de comté râpé

Pour le riz: je vous donne les ingrédients pour plus de facilité mais pour la recette cliquez [ici](#)

- 150 gr de riz japonais à sushi
- un petit oignon émincé finement (le chef utilise un petit oignon entier)
- 225 g de fond de volaille (une fois et demi le poids du riz)
- 0.5 dl de vin blanc
- 1,5 dl de lait de coco
- 60 gr de comté râpé (à la place du mascarpone de la recette initiale de Thierry Marx)
- 2 gr d'agar agar
- du ghee: c'est du beurre clarifié (dont on en a enlevé le petit lait) qui a la particularité de ne pas brûler et donc de supporter de hautes températures contrairement au beurre qui va noircir
- 2 feuilles de brick

## Préparation

Pour le riz : pour la recette cliquez [ici](#). La seule différence est que vous remplacerez le mascarpone de la recette de Thierry Marx par du comté râpé (même grammage).

Pour la farce fine

- Coupez le comté en petits dés.
- Faites de même avec la saucisse de Morteau.
- Coupez les 250 g de blanc de poulet en petits morceaux et mixez finement.
- Ajoutez alors le blanc d'œuf, un peu de poivre et de sel . Mixez de nouveau: votre farce doit être bien lisse. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière

fois quelques secondes. Cette préparation s'appelle une farce fine. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs. La farce en sera que bien meilleure.
- Voici les résidus (petits nerfs et tendons désagréables à la dégustation) qu'il reste dans le tamis...
- Ajoutez le comté et la saucisse de Morteau coupés en petits dés à la farce fine.
- Coupez les blancs de poulet par le milieu dans le sens de la longueur (en « portefeuille ») de manière à pouvoir les farcir avec la farce fine.
- A l'aide d'un aplatisseur ou d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.
- Posez un blanc sur l'extrémité d'un film alimentaire et disposez de la farce fine au centre du blanc.
- Roulez le tout de manière à former des ballottines. Filmez une deuxième fois pour bien fermer les ballottines (surtout si vous les pochez dans l'eau).
- Mettez-les sous vide et cuire 40 mn à 61° à l'aide du thermoplongeur.

#### Pour les tuiles de comté

- Râpez le comté et disposez-le sur une feuille anti adhésive. Enfournez à 180° pendant environ 12 mn. Sortez la plaque du four.
- Laissez refroidir et coupez grossièrement en morceaux.

#### Pour la sauce

- Réalisez un roux blanc (pas de coloration): faites fondre le beurre puis ajoutez la farine.
- Versez le fond de volaille en une fois et hors du feu. Mélangez bien au fouet.
- Remettre sur le feu jusqu'à épaississement. Ajoutez alors la crème et le vin blanc et cuire encore deux minutes à feu doux.
- Rectifiez l'assaisonnement et gardez la sauce au chaud au bain marie.

## **Dressage**

- Sortez les ballotines de poulet des sachets, ôtez le film alimentaire et coupez-les en rondelles de 3 cm d'épaisseur.
- Disposez trois ou quatre rondelles de ballotines dans chaque assiette. Disposez un ou deux fingers de riz.
- Puis nappez de sauce. Pour finir disposez les tuiles de comté. Tellement délicieux...



## Le Roux et ses secrets

Le roux est un liaison de farine et matière grasse (généralement du beurre) dont le but est d'épaissir une sauce ou un liquide. Il en existe trois sortes:

- le roux blanc: cuire la farine et la matière grasse sans coloration
- le roux blond: cuire la farine et la matière grasse avec une légère coloration
- le roux brun: cuire la farine et la matière grasse plus longuement pour obtenir une coloration brune

Les proportions pour obtenir un roux sont les suivantes: il faut toujours le même poids de farine et de matière grasse. Donc un kilo de roux fini se réalise avec 500 g de farine et 500 g de matière grasse.

Puis on ajoute au roux du liquide: cela peut être du lait (on

obtient alors une béchamel) mais aussi un liquide comme un fond de volaille, de légume... C'est ce que fait le chef dans cette recette. Il faut savoir que suivant la proportion de roux par rapport au liquide ajouté, la consistance de la sauce ne sera pas la même. C'est pour cela qu'il est important d'en connaître les proportions en fonction de la texture que vous désirez.

- Pour une sauce légère il faut 60 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 30 g de farine et 30 g de matière grasse).
- Pour une sauce un peu plus épaisse il faut 120 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 60 g de farine et 60 g de matière grasse).
- Pour une sauce épaisse il faut 240 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 120 g de farine et 120 g de matière grasse).

---

## **Mon Waterzooi terre mer basse température, chips de peau de poulet**

Le Waterzooi, plat traditionnel Belge, est un peu ce qu'est la poule au pot en France. Les amateurs le cuisinent soit avec du poulet, soit avec du cabillaud ou en version festive avec du homard. Je vous propose aujourd'hui ma version, un Waterzooi terre mer (poulet fermier et petites crevettes grises) agrémentée d'un soupçon de safran. Si pour la cuisson vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température il suffit de pocher les blancs de poulet dans le fond de

volaille.

Pour plus d'informations sur la technique de 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.

## **Ingrédients pour mon Waterzooi terre mer 4 personnes**

- 4 blancs de poulet fermier avec leur peau
- 1,2 litre de fond de volaille (un litre pour la sauce et 2 dl congelé pour la cuisson des blancs de poulet basse température).
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 blancs de poireaux: surtout ne jetez pas les petites

racines de la tête des poireaux. Lavez-les bien et séchez-les: nous les ferons frire pour amener un petit côté croustillant.

- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 6 grains de poivre
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de laurier
- 150 g de crevettes grises décortiquées (gardez-en quelques-unes pour la présentation)
- thym
- 8 petites pommes de terre (2 par personnes)

Pour la sauce

- 80 g de farine
- 1,2 dl de crème liquide
- 3 jaunes d'œuf
- 80 g de beurre
- safran
- muscade
- sel et poivre

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en

cliquant sur la photo ci-dessous:

## Préparation

Commencez par le taillage des légumes.

- Pelez les petites pommes de terre et donnez-leur une jolie forme. Puis mettez les pommes de terre sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel.
- Cuire les pommes de terre sous vide à 90° pendant une heure.
- Détaillez les carottes en fine brunoise. Faites de même avec les navets.
- Lavez les poireaux. Rincez soigneusement les petites racines, épongez-les et réservez-les.
- Puis taillez le blanc des poireaux en petits tronçons.
- Cuire les légumes (dés de carottes et navets, blanc de poireaux taillés en petits morceaux) avec un peu de beurre et une cuillerée à soupe de fond de volaille. Les légumes doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.

### Préparation du poulet

- Prélevez la peau des blancs de poulet. Étalez-les bien à plat sur une feuille de papier cuisson . Salez-les. Puis remettre une autre feuille par dessus ainsi qu'une autre plaque pour éviter que les peaux se recroquevillement à la cuisson.
- Enfournez 15 mn à 200°. Réservez à température ambiante.

- Mettre les blancs de poulet sous vide avec les 2 dl de fond de volaille **congelé**: il est important de congeler le fond car cela lui évite d'être aspiré par votre machine sous vide. Si vous ne cuisinez pas sous vide faites simplement pocher les blancs de volaille dans le fond de volaille.
- Cuire le poulet sous vide à 68° pendant 20 mn.

### La sauce

- Mélangez la crème et les jaunes d'œuf. Réservez.
- Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran, l'oignon piqué de clous de girofle, les grains de poivre et la gousse d'ail pendant 15 minutes. Rectifiez son assaisonnement avec sel et poivre.
- Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc.
- Ajoutez hors feu le fond de volaille filtré (1 litre).
- Remettez sur le feu et mélangez bien au fouet pour obtenir un mélange homogène. Dès l'apparition de petites bulles ajoutez le mélange crème/jaunes d'œuf et liez bien le tout à l'aide d'un fouet.



- Ajoutez alors les crevettes grises et rectifiez l'assaisonnement.

## Finitions

- Juste avant de servir faites cuire les racines de poireaux **quelques secondes** dans de l'huile bien chaude. Attention: les racines sont très fines et cuisent hyper rapidement. Débarrassez sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

## Dressage

Petit conseil: faites préchauffer vos assiettes à 70° dans le four.

- Saupoudrez un peu de safran en poudre sur les bords de l'assiette puis versez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette.
- Rajoutez la sauce autour des légumes.
- Puis déposez le blanc de poulet et recouvrez-le de racines de poireau et de petites crevettes grises; terminez par une chips de poulet et deux mini pommes de terre.

---

# Pilons de poulet au Cola,

# marinés Tex Mex, basse température

Cette recette m'a été inspiré par Philippe Etchebest qui proposait cette marinade au Cola dans une de ses émissions vedette. Le poulet est mariné puis cuit sous vide basse température dans cette marinade: il est particulièrement bien parfumé sans être trop sucré et il est très moelleux. Si vous ne possédez pas de matériel de mise sous vide et basse température, pas de panique, vous pouvez tout à fait cuire le poulet basse température simplement au four dans un plat: je vous propose les deux types de cuisson.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquer [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.

## Ingrédients pour les Pilons de poulet au Cola (6 personnes)

- comptez 2 ou 3 pilons de poulet par personnes. Vous pouvez réaliser cette recette également avec des ailes de poulet.
- du beurre clarifié (ou du ghee): c'est du beurre dont on a ôté le petit lait. Le beurre clarifié a la particularité de supporter de hautes températures sans brûler. Vous en trouverez dans les épiceries orientales et indiennes.

### Pour la marinade

- un litre de Coca Cola
- une cuillère à soupe de gingembre râpé
- une cuillère à soupe de concentré de tomate
- deux cuillères à soupe de soja salé
- une cuillerée à soupe de miel
- deux cuillères à soupe d'épices Tex Mex
- une gousse d'ail râpé

### Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

## Préparation:

Commencez par la marinade que vous pouvez préparer la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir: en effet il va falloir la congeler pour la mettre sous vide avec le poulet. Si vous la gardez liquide elle sera aspirée par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil... Cette opération n'est pas nécessaire si vous cuisez le poulet basse température au four: dans ce cas vous pouvez faire toutes les opérations à la suite.

- Versez le Coca Cola dans une casserole et portez à ébullition: réduire de moitié.
- Dans une casserole faites revenir un peu de beurre clarifié. Versez les épices et torréfiez les épices Tex Mex pendant quelques minutes.
- Ajoutez le gingembre râpé, le concentré de tomate, la sauce soja, le miel et l'ail râpé.
- Puis versez le Coca réduit. Laissez cuire encore quelques minutes afin de réduire la sauce Retirez du feu.
- Congelez la marinade: je préfère en faire des petits glaçons qui sont plus faciles à intégrer dans le sachet de mise sous vide au milieu des pilons plutôt qu'un gros bloc. **Cette opération est nécessaire pour la cuisson sous vide basse température mais pas pour la cuisson au four.**

Le jour même, préparez le poulet

- Assaisonnez les pilons de poulet.
- Faites les revenir dans un peu de beurre clarifié pour dorer la peau.
- **Si vous optez pour la cuisson au four,** déposez les pilons dans la marinade chaude et enrobez-les bien. Remettez la casserole sur le feu et cuire encore 4 à 5

mn. Enfournez alors pour 2 heures à 70° et arrosez souvent avec la marinade.

- **Si vous optez pour une cuisson sous vide basse température**, placez les pilons de poulets refroidis (il ne faut jamais mettre d'aliments chauds sous vide) avec les glaçons de marinade et cuire sous vide basse température 2 h 30 à 68°.

Vos pilon sont prêts à être dégustés! C'est sublime!

---

## **Poulet tandoori basse température et sa salade croquante (cuisson basse température ou barbecue)**

Aujourd'hui une salade fraîche et croquante d'inspiration asiatique que vous allez adorer à base de Poulet tandori! Elle est parfaite pour une belle soirée d'été et ravira tous les palais. Je vous propose une cuisson basse température pour le poulet mais vous pouvez opter pour une cuisson classique à feu doux à la poêle si vous n'êtes pas équipé basse température, ou même les cuire au barbecue (1 minute de chaque côté suffit). Je vous conseille de faire mariner votre poulet au moins 12 heures donc mettez le poulet en marinade la veille de sa 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.

### **Ingrédients: pour 6 personnes**

- 900 g d'aiguillettes de poulet (comptez 150 g par personne)
- un sachet de carottes râpées
- un sachet de pousses de soja
- de la coriandre ou du basilic thaï
- des noix de cajous salées ou des cacahuètes salées

Pour la sauce salade

- 80 g de yaourt
- 20 g de soja salé
- 50 g de crème de coco
- 20 g de vinaigre de riz
- 40 g de soja sucré

- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 1 cuillerée à soupe rase de gingembre râpé

Pour la marinade du poulet

- 250 g de yaourt (environ deux yaourts)
- 2 à 3 cuillerées à soupe d'épices tandoori
- une cuillère à café de vinaigre de riz

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

## Préparation:

Commencez par la marinade du poulet.

- Dans un bol mélangez les épices tandoori, le vinaigre de riz et le yaourt.



- Versez la marinade dans un plat avec les aiguillettes et mélangez bien pour que les aiguillettes soient bien enrobées.



- Filmmez le plat et mettez-le au frais 12 heures.



- Le lendemain mettez le poulet sous vide si vous utilisez la basse température comme mode de cuisson.
- Cuire 20 mn à 66° et réservez au frais. Vous pouvez

servir le poulet froid ou tiède (tiède c'est meilleur): si vous le servez tiède sortez le du sachet au dernier moment. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson basse température cuisez les aiguillettes à la poêle et à feu doux. Vous voulez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température...cliquez **ici**.



- Puis préparez la sauce de la salade. Commencez par râper le gingembre.
- Puis dans un bol mélangez tous les ingrédients de la sauce et ajoutez le gingembre râpé. Mélangez bien.
- Épluchez l'oignon rouge et taillez le finement.
- Dans un grand plat versez les carottes râpées, les pousses de soja et l'oignon rouge émincé.
- Assaisonnez avec une partie de la sauce ( gardez en un peu si vous faites un dressage à l'assiette pour un jolie décoration). Ajoutez quelques feuilles de coriandre ou de basilic thaï selon votre goût. Mélangez bien.



### Dressage:

- Posez une ligne de salade et déposez par dessus les noix de cajou salées.



- Dessinez en parallèle un trait de sauce à l'aide d'une petite cuillère.



- Puis déposez par dessus trois aiguillettes de poulet. Terminez par quelques feuilles de coriandre ou du

basilic thai ciselé... C'est prêt à croquer!





---

## **Curry de poulet moelleux basse température**

Le Curry de poulet: voici un plat familial que j'affectionne particulièrement et que je cuisine depuis longtemps. Il est à la fois convivial, goûteux et fait toujours son effet lorsque je l'amène à table. C'est le plat idéal à servir pour une grande tablée!

Je l'ai adapté à la cuisson sous vide basse température et il en est encore meilleur!



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.

### Matériel:

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

## Ingrédients ( pour 10 personnes)

- 7 blancs de poulet
- 800 grammes d'oignons blancs
- un pot de tomates semi séchées
- deux boîtes d'ananas ( 2 boîtes de 565 g)
- une cuillerée à soupe de curry ( ou deux selon le curry que vous allez choisir: certains sont plus pimentés que d'autre). Choisissez un très bon curry!
- 25 cl de lait de coco
- un sachet de cacahuètes salées
- quelques feuilles de menthe
- 25 cl de crème de coco: la vraie crème de coco est une pâte blanche assez compacte et friable

## Préparation:

- Épluchez et détaillez les oignons en fines rondelles.
- Égouttez les tomates séchées.
- Réservez le jus de l'ananas.
- Coupez les tranches d'ananas en dés.
- Dans une grande sauteuse faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive.
- Quand les oignons sont bien tendres ajoutez les tomates puis les dés d'ananas et la cuillerée de curry. Cuire encore 10 mn à feu doux et laissez refroidir à température ambiante.
- Pendant la cuisson de la garniture coupez le poulet en gros dés. Réservez au frais.
- Quand les oignons, tomates et ananas sont **refroidis** mélangez les aux dés de poulet crus. Puis remplissez votre sachet de cette préparation et mettez le sous vide.

- Remplissez le faitout d'eau et chauffez cette dernière à 68° à l'aide du thermoplongeur. La température atteinte, plongez le sachet de poulet dans l'eau et cuire à 68 ° pendant une heure 30.
- Le poulet cuit, sortez le sachet du bain et coupez juste un petit bout du coin du sachet pour recueillir le jus de cuisson du poulet. Puis ressoudez le coin avec la machine à mettre sous vide , sans refaire le vide. Replongez le sachet de poulet dans le bain d'eau à 68° pour le maintenir à température en attendant de faire la sauce et de servir.
- Versez le jus de poulet dans une petite casserole et ajoutez y le jus de l'ananas, le lait de coco et la crème de coco. Réduire d'un tiers. La sauce est prête.
- Effeuillez des petites sauces de menthe pour parfaire le dressage.

### **Dressage**

- Choisissez un beau plat pour la présentation. Vous pouvez préchauffer le plat au four à 65° de manière à maintenir le poulet plus longtemps au chaud.
- Versez le sachet de poulet dans votre plat puis la sauce. Ajoutez les cacahuètes salées.
- Parsemez de petites feuilles de menthe: elles apporteront une jolie note de fraîcheur.
- Servez en accompagnement un bon riz au jasmin.

### **Le saviez vous?**

Pour cette recette basse température il est important de cuire les oignons, tomates et ananas avant de les mélanger au poulet cru. En effet les légumes ont besoin d'une température de 85 °

pour cuire alors que la température idéale pour avoir un bon poulet bien tendre est de 68°... Si vous cuisez les légumes avec le poulet à 68° ils seront toujours crus à la fin de la cuisson: d'où la nécessité de les cuire avant.