

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 compotés. 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.



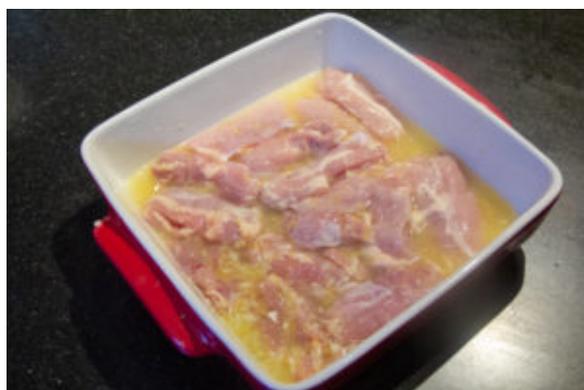
Préparez la marinade

- 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.



Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

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.



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

- 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.



Râpez une gousse d'ail et du gingembre

- Faites réduire le tout: le mélange doit être sirupeux. Réservez.



Faites réduire les éléments de la sauce

- 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.



Mélangez bien

- 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°.



Mettre le poulet sous vide

- 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.



Mélangez le poulet avec un peu de sauce

Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.



Ciselez les cèbettes

- Dressez le riz dans vos bols en vous aidant avec un cercle de manière à laisser un espace au milieu.



Dressez le riz

- 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 laqué à la mode japonaise (recette basse température)



Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)