

Ananas au sirop d'épices, cuisson basse température

Voici un dessert toujours apprécié en fin de repas grâce à son sirop extrêmement parfumé. La cuisson basse température va permettre à l'ananas de se gorger des arômes variés comme la réglisse, le poivre Szechuan, la vanille, l'anis étoilé. C'est un vrai régal!



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.



Ananas au sirop d'épices, cuisson basse température

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- un bel ananas
- 350 g d'eau
- 350 g de sucre
- une belle gousse de vanille de Madagascar (bien charnue et bien brillante: elle doit avoir un aspect « gras »)
- une cuillerée à café bombée de poivre de Sèchuan
- une cuillerée à soupe rase de réglisse en poudre
- une tige de réglisse d'environ 8 cm (vous en trouverez facilement en pharmacie...ou en herboristerie). Je ne parle pas de la friandise mais bien de la racine naturelle de la plante.
- un bâton de cannelle
- 3 étoiles de badiane
- une cuillerée à café rase de cardamome
- 4 clous de girofle

- du beurre ramolli



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

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

- une grosse pipette à sauce ou une cuillère à soupe



pipette à sauce

- une lèche frite (plaque de cuisson au four)

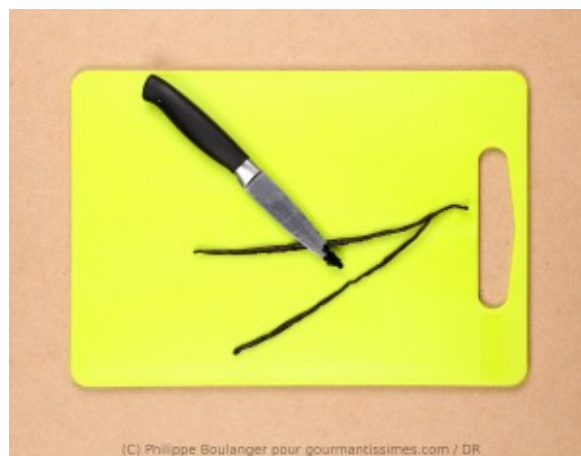


plat lèche frite

Préparation:

Préparez le sirop la veille car il vous faut le congeler.

- Ouvrez la gousse de vanille en deux pour en extraire les graines.



gratter la gousse de vanille

- Versez l'eau et le sucre dans une casserole. Amenez à ébullition et ajoutez l'ensemble des épices (gousse et graines de vanille, poivre, réglisse en poudre, cannelle, badiane, cardamome, clous de girofle). Maintenir l'ébullition une minute et coupez le feu. Laissez complètement refroidir.



Amenez le sirop à ébullition
et ajoutez les épices

- Versez le sirop dans un plat supportant le froid et congelez le sirop.



Congelez le sirop

Le sirop étant congelé préparez alors l'ananas.

- Coupez le haut et la base de l'ananas.



Coupez le haut et la base de l'ananas

- Puis coupez les côtés de l'ananas.



Coupez les côtés de l'ananas

- Mettre l'ananas entier sous vide avec le sirop congelé.



Mettre l'ananas sous vide avec le sirop congelé

- Cuire l'ananas au bain marie basse température 1h30 à 85°.



Cuire l'ananas sous vide
basse température

- La cuisson terminée, sortir l'ananas du sachet et réservez le sirop. Coupez l'ananas en quatre et ôtez la partie centrale qui reste toujours un peu dure.



Coupez l'ananas en quatre

- Posez les quarts d'ananas sur une grille et disposez une noix de beurre sur chaque morceau. Enfournez au dessus d'un lèche frite (ou d'un plat posé sous l'ananas pour récupérer le jus) et cuire sous le grill quelques minutes pour caraméliser : pendant toute la cuisson arrosez régulièrement l'ananas d'un peu de sirop à l'aide d'une cuillère.



Posez les quart d'ananas sur une grille et enfournez au dessus d'un lèche fritte



Ananas en fin de cuisson

- Coupez chaque quart d'ananas en morceaux.



Coupez chaque quart d'ananas en morceaux

Dressage:

- Je le sers avec un peu de chocolat fondu et des éclats de spéculoos, accompagné d'un saucier individuel de sirop aux épices.
- Si il vous reste du sirop ne le jetez pas! Il agrmente agréablement un yaourt, une salade de fruits rouges ou d'oranges. Il se garde une semaine au frigo sans problème.



Ananas au sirop d'épices, cuisson basse température



Ananas au sirop d'épices, cuisson basse température

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:

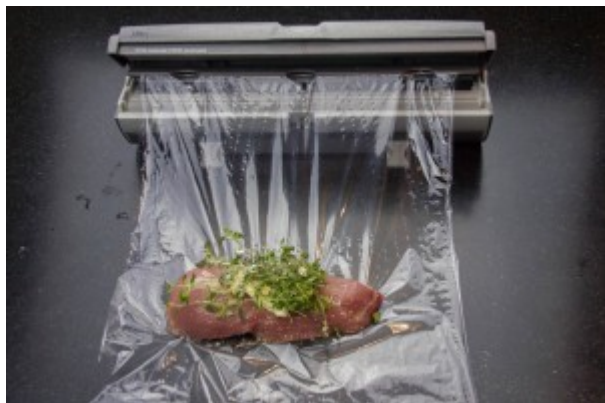


Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

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) huit 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!



**Roulés de sole basse
température, compoté et**

émulsion de fenouil

Le fenouil: un légume que l'on cuisine souvent dans le sud mais complètement oublié par la plupart d'entre nous. Pourtant son petit goût anisé très subtil est rafraîchissant et se marie particulièrement bien avec le poisson.

Ces Roulés de sole peuvent être préparés soit basse température soit en cuisson traditionnelle à la poêle. Je vous livre là les deux versions.



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 précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Roulés de sole base température, compoté et émulsion de fenouil

Difficulté: facile

Ingrédients pour les Roulés de sole (4 personnes)

- Filets de soles: faites lever les filets de sole par votre poissonnier; une sole vous donne deux filets qu'il faudra alors couper au milieu dans le sens de la longueur (soit 4 demi filets pour une sole). Comptez donc deux demi filets par rouleaux. Pour une entrée un rouleau suffit mais pour un plat comptez deux à trois rouleaux selon l'appétit de vos invités...
- deux à trois sucrines (petit salade aux feuilles très serrées)
- le zeste d'un citron
- les peluches des feuilles du fenouil ou de l'aneth



Ingrédients

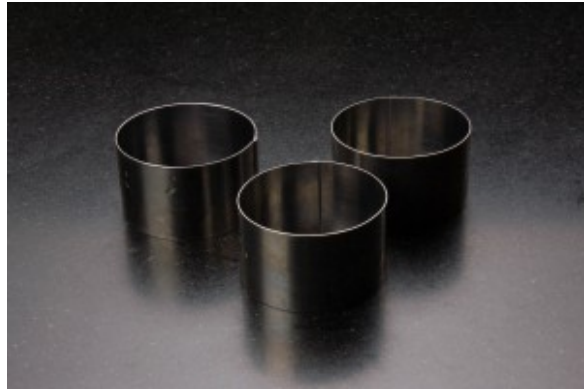
- un à deux bulbes de fenouil suivant leur grosseur
- deux belles échalotes
- 250 cl de crème liquide entière
- un petit verre de pastis (environ 5 cl)
- du piment d'Espelette
- des graines de fenouil
- sel



Ingrédients garniture

Materiel:

- un mixeur plongeant
- des cercles de 7 cm de diamètre.



cercles

- 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 d'excellente qualité 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:

- Détaillez le fenouil en très fines lamelles. Si les feuilles des branches de votre fenouil sont bien fraîches gardez en quelques unes pour la décoration de votre assiette. Sinon vous utiliserez de l'aneth.



Émincez le fenouil en fines lamelles

- Épluchez les échalotes et détaillez les en tous petits dés.



Ciselez les échalotes

- Faites revenir les échalotes à feu doux avec un peu de beurre.



Faire revenir les échalottes
avec une noix de beurre

- Rajoutez le fenouil. Cuire quelques minutes à feu doux: le fenouil doit garder son côté croquant. Plus vous l'aurez coupé finement plus il cuira vite... donc attention. Déglacer avec le pastis: prolongez la cuisson encore 3 mn pour que l'alcool s'évapore. Salez, poivrez et réservez.



Faire revenir les échalottes
et le fenouil.

- Faites chauffer la crème à ébullition avec les graines de fenouil et le piment d'Espelette. Laissez cuire 2 mn et coupez le feu pour laisser infuser environ 15 à 20 mn.



Chauffer la crème et y infuser les graines de fenouil et le piment d'espelette

- Mixer la préparation précédente finement et la passer au travers d'un tamis ou d'un chinois. Réservez.



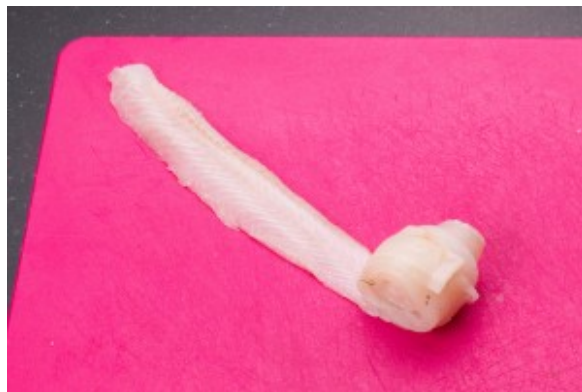
Passez la crème obtenue au chinois

- Détaillez les feuilles des sucres: vous n'utiliserez que les feuilles superficielles car plus vous vous rapprochez du cœur plus les feuilles seront difficiles à détacher. Coupez les feuilles en deux dans le sens de la longueur.



Coupez les feuilles des
sucrines en deux

- Salez et poivrez et roulez les solettes sur elles-même. Si le rouleau obtenu n'est pas assez épais n'hésitez pas à rajouter un autre filet de solette.



Roulez les solettes sur
elles-même.

- Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine: il faut que le diamètre obtenu soit à peu près égal à celui des cercles que vous utilisez.



Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine

- Puis placez un cercle autour de chaque rouleau.



Pour la cuisson des soles deux cuisson au choix: sous vide ou traditionnelle.

1/méthode sous vide:

- Placez les cercles dans le sachet à mettre sous vide à l'aide d'une spatule. Puis déposez une noix de beurre

sur chaque cercle. Mettre sous vide. Cuire à 58° pendant 15 mn.



2/ méthode traditionnelle

- Faire revenir une belle noix de beurre à feu moyen et déposer le rouleau avec son cercle à l'aide d'une spatule coudée dans la poêle. Faire revenir 3 mn à feu doux puis baisser le feu (très doux) et déposer un couvercle: le poisson va finir de cuire encore pendant les 3 mn suivantes. Vous n'aurez ainsi pas besoin de retourner le cercle pour terminer la cuisson. Surveillez bien la cuisson pour ne pas surcuire la sole qui est délicate...



Juste un photo pour vous monter la différence visuelle entre les deux cuisson: à gauche la sole sous vide et à droite la cuisson traditionnelle. La traditionnelle est plus » sèche » même si la cuisson a été très douce à la poêle alors que la sous vide reste bien nacrée. De plus le fait de mettre sous vide fait que le cercle est compressé et la tenue du rouleau est plus net. Et la différence est également gustative mais ça c'est difficile à démontrer en image!



Dressage :

- Prélevez des feuilles sur les tiges de fenouil ou si celles ci sont fanées utilisez de l'aneth.



Prélevez des feuilles sur les queues de fenouil ou utilisez de l'aneth.

- Réchauffez la crème de fenouil sans la faire bouillir et mixez la avec le mixeur plongeant pour obtenir une belle mousse.



Faire mousser la crème de fenouil

- Dressez la compoté de fenouil en ligne sur votre assiette.



Dressez la compoté de fenouil en ligne

- Déposez un ou deux rouleaux de sole à côté du fenouil.



Déposez un ou deux rouleaux de sole

- Zestez un peu de citron au-dessus et saler avec la fleur de sel.



Zestez le citron au dessus

- Déposez deux belles cuillerées d'écume mousseuse de fenouil.





Dressez l'émulsion bien
mousseuse

- Puis parsemez de brins d'aneth ou de fenouil.



Finissez avec les petites
feuilles de fenouil ou
d'aneth



Vous aimez cette recette? N'hésitez pas à consulter mes autres recettes basse température et partagez donc cet article avec tous vos amis amateurs de cuisine!

Le saviez-vous?

Le fenouil est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l'anis et souvent associé au poisson. On peut le consommer cru ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs.

Il est considéré depuis l'antiquité comme une plante médicinale: il est réputé pour ses propriétés digestives. Il est indiqué en cas de digestion difficile, d'aérophagie et de maux d'estomac.

Cultivé sur tout le pourtour méditerranéen il fut introduit en France à l'époque de Catherine de Médicis.

Choisissez les bulbes qui sont fermes, sans taches et dont les feuilles (très fines; ce sont plutôt des fanes) sont bien vertes. Il se conserve deux à trois jours au frais. Plus il est vieux et plus il est gros, plus il est filandreux. Préférez donc les petits bulbes et consommez le de préférence rapidement.