Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (recette basse température)

Une recette de saison: un veau extrêmement tendre servi avec des petits légumes de printemps et un léger sabayon à la moutarde. **Pour le recette adaptée au Thermomix (sans cuisson basse température mais vapeur) cliquez ICI.**

Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (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 » , « 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

Materiel

- 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

Ingrédients pour 4 personnes

- Rôti de veau (d’environ 700 G)
- 60 g d’oignon
- 10 g de gousses d’ail
- 10 g d’huile d’olive
- 500 g de fèves fraiches
- 200 g de petites asperges vertes
- huile d’olive
- Sel et poivre

Pour le sabayon

- 4 jaunes d’œuf
- 4 cl de champagne ou de vin blanc
- le jus d’un demi citron
- 60 g de beurre
- 25 g de moutarde
- sel et poivre

Préparation

- Ciselez l’oignon. Placez le dans une poêle avec l’ail râpé avec un peu d’huile d’olive et faites le revenir jusqu’à ce qu’il soit bien translucide. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez.

Faites revenir l’oignon et l’ail avec un peu de beurre

- Si vous utilisez des fèves fraiches : portez de l’eau à ébullition et versez-y les fèves. Comptez environ 4 à 5 mn de cuisson et égouttez les fèves en les passant sous l’eau froide pour stopper la cuisson. Epluchez les fèves à l’aide d’un petit couteau.

Enlevez la peau des fèves

- Refaites bouillir de l’eau et plongez-y les fèves pelées. Comptez 8 à 10 minutes de cuisson. Les fèves doivent être tendres. Réservez quelques fèves entières pour le dressage. Mixez le restant des fèves et l’oignon réservé. Rectifiez l’assaisonnement : votre purée de fèves est prête, réservez-la.

Réservez la purée

- Vous allez avoir deux cuisson sous vide : une de 20 mn pour les asperges et une de deux heures pour le veau. Vous pouvez cuire les asperges sous vide la veille, réserver le sachet au frais et profiter de la cuisson du veau le jour même pour les réchauffer en les plaçant dans le bain de cuisson du veau 20 mn avant de servir.
- Nettoyez les asperges et ôtez le bout un peu dur.

Coupez les queues des asperges vertes

- Mettez les asperges sous vide avec une noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Cuisez les asperges sous vide basse température au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 20 minutes.

Mettez les asperges sous vide

- Faites revenir le rôti sur toutes ses faces dans une poêle pour le colorer : le but n’est pas de cuire mais de lui donner une belle couleur dorée.

Faites revenir le rôti de veau dans une cocotte à feu vif

- Laissez retomber en température et laquez le rôti avec de la moutarde. Placez le rôti sous vide et faites le cuire au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur 2h à 67°.

Placez le rôti sous vide

Il ne reste plus qu'à réaliser le sabayon juste avant de servir :

- Faites chauffer une casserole remplie d'eau ; dans un cul de poule en métal versez tous les ingrédients sauf le beurre et la moutarde. Placez le cul de poule sur le bain marie et fouettez en permanence pendant environ 8 minutes afin d'obtenir un mélange mousseux . Hors feu ajoutez le beurre coupé en morceaux et la moutarde.

Fouetter sans arrêt en réalisant des 8 avec le fouet dans le fond du récipient

Dressage

- Coupez le rôti en tranches.

Coupez le rôti en tranches.

- Dressez la purée au milieu de l’assiette ; disposez les morceaux de viande puis les asperges . Versez un peu de sabayon tout autour.

Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (recette basse température)

Jarret de veau basse température, potiron et navets fruités

Partie sur l’idée d’un osso bucco basse température j’ai finalement dérivé (de beaucoup!) de la recette de base pour finir par réaliser ce jarret de veau basse température. Les légumes sont cuits séparément les uns des autres, également basse température, pour que chacun puisse conserver la quintessence de son goût. Et la petite sauce à base de gastrique (une base de sauce réalisée avec du sucre et de

vinaigre de xéres) enrichie à l’orange et au jus de veau vient pepser l’ensemble…

Pour en savoir plus sur la cuisson 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.

Jarret de veau basse température, potiron et navet fruités

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

- sachets gaufrés pour la mise sous vide

FoodSaver sacs de mise sous vide réutilisables, Sans BPA, 2 rouleaux, 20cm x 6,7m, FSR2002I

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tranches de jarrets de veau. N’hésitez pas à aller chez un boucher pour acheter de la viande de bonne qualité; n’oubliez pas que c’est l’ingrédient principal de votre plat!
- un petit potiron
- une orange
- 4 petits navets
- 6 mini fenouils
- du ghee: c’est du beurre clarifié. Vous en trouvez dans les épicerie bio et asiatiques.

Pour la sauce:

- 100 g de sucre
- 4 cl de vinaigre de xérès
- le jus d’une orange
- 3 dl de jus de veau

Préparation

Comme tous les éléments cuisent basse température n’oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 65 ° dans votre four. Cela permettra de servir votre plat à bonne température: il refroidira moins vite.

Les légumes

Même si la cuisson des jarrets va prendre 10 heures commencez la recette par la cuisson des légumes. Vous pouvez les préparer la veille et les conserver dans leur sachet sous vide au frais. Vous les réchaufferez en les plongeant dans le bain de cuisson de la viande 30 mn avant de servir.

- Coupez le potiron en 4 quartiers.

Coupez le potiron en quartiers

- Ôtez les pépins du potiron.

Ôtez les pépins du potiron

- Puis coupez la peau de chaque quartier.

Puis coupez la peau de chaque quartier de potiron

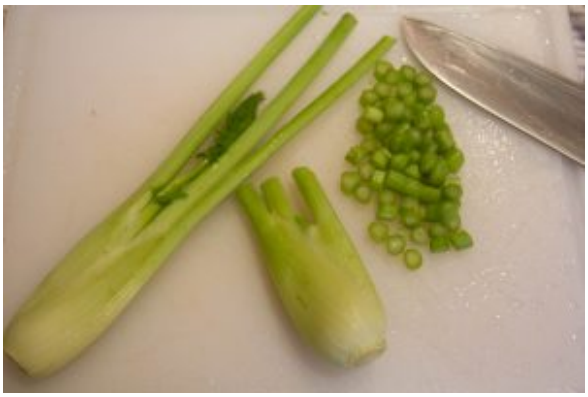
- Coupez le potiron en gros dés.

Coupez le potiron en gros dés

- Mettez les dés de potirons sous vide avec une pincée de sel et un morceau de ghee. Cuire à 80° pendant 30 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.

Mettez les dés de potirons sous vide

- Coupez les mini fenouils en petits dés. Mettez sous vide avec deux étoiles de badiane, un pincée de sel et une noix de ghee. Cuire sous vide à 84° pendant 30 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.



Coupez les mini fenouils en petits dés

- Pelez les navets et coupez-les en tranches de 3 mm d’épaisseur.

Pelez les navets et coupez les en tranches

- A l’aide d’un petit emporte-pièce taillez les navets pour avoir des tranches de même calibre. Ce sera plus beau à la présentation.

A l’aide d’un petit emporte pièce taillez les navets pour avoir des tranches de même calibre

- Zestez d’une orange.

Zestez l’orange

- Mettez les rondelles de navet sous vide avec une pincée de sel, les zestes d’orange et un morceau de ghee. Cuire à 84° 30 mn. **Vous pouvez cuire les navets et les fenouils dans le même bain (même température et même temps) mais pas le potiron: à 84° il sera trop cuit**. Réservez au frais dans le sachet sous vide.

Mettez les rondelles de navet sous vide

- Puis pelez à vif l’orange que vous venez de zester. Pour cela coupez le haut et la base de l’orange.

Coupez le haut et la base de l’orange

- A l’aide d’un bon couteau prélevez l’écorce.

Pelez l’orange à vif

- Puis avec un petit couteau prélevez maintenant les quartiers d’orange en prenant soin de ne pas laisser de peau dessus.

Puis avec un petit couteau prélevez maintenant les

quartiers d’orange

- Mettez les quartiers d’orange sous vide . Cuire à 64° à 10 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.

Mettez les quartiers d’orange sous vide

La viande

- Salez et poivrez la viande.

Salez et poivrez la viande

- Faites colorer rapidement les tranches de jarret dans une poêle. Si vous préférez cette opération peut être faite également après cuisson: elle a juste pour but de caraméliser la viande pour lui donner un bel aspect gourmand. **Laissez-les refroidir** puis mettez la viande sous vide. Il est important de mettre la viande sous vide quand elle a refroidi car chaude elle va continuer

à produire de la vapeur d'eau…Cuire pendant 10 h à 68°. Puis 30 mn avant la fin de cuisson de la viande replongez les sachets de légumes dans le bain de cuisson.

Faites colorer rapidement les tranches de jarret dans une poêle

<u>La sauce: à faire une demi heure avant la fin de la cuisson de la viande</u>

- Faites réduire le sucre et le vinaigre jusqu'à obtenir un mélange sirupeux. Attention surveillez bien la cuisson pour éviter que cela brûle…

Faites réduire le miel et le vinaigre

- Ajoutez le fond de veau et le jus d'orange. Continuez la cuisson pour faire réduire l'ensemble de 2/3.

Rectifiez l’assaisonnement. La sauce doit avoir une consistance un peu sirupeuse.

Finitions et dressage

- Ouvrez le sachet de viande et détaillez la viande en morceau en enlevant les parties un peu cartilagineuses. Prélevez les os à moelle. Réservez au fur et à mesure au four à 65°.

Détaillez la viande en morceau en enlevant les parties un peu cartilagineuse

- Ouvrez les sachets de légumes. Il ne reste plus qu’à dresser. Placez légumes et quartiers d’orange en diagonale dans l’assiette. Déposez la viande et les os à moelle de chaque côté. Arrosez la viande de sauce. Servez avec un petit pot de sauce individuel pour les gourmands… J’ajoute un petit toast de pain avec les os à moelle.

Jarret de veau basse température, potiron et navet fruités

Jarret de veau basse température, potiron et navet fruités

Jarret de veau basse température, potiron et navet fruités

Veau aux olives et citron confit au sel, basse température

Voici un plat extraordinairement goûteux, comme beaucoup de préparations culinaires du Moyen Orient. Cuisiné basse température, ses saveurs subliment alors la viande d'une merveilleuse tendreté… Un régal que ce Veau aux olives et citron confit.

Veau aux olives et citron confit, 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 » 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 basse température cliquez ici.

Ingrédients: pour environ 6 personnes

- 1 kg de quasi de veau
- épices à tajine et raz el hanout
- 300 g de carottes
- 5 navets
- une cuillerée à soupe de sucre
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques pistils de safran
- 800 g d’oignons
- 300 g d’olives vertes dénoyautées
- 2 citrons confits au sel
- une marmite de sauce Knorr ou 2 dl de fond de veau congelé
- une cuillerée à soupe de miel
- 280 g de graines de couscous
- un peu d’huile d’olive
- eau (environ 2 dl) et sel

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

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps (4 heures).

- Coupez le quasi de veau en gros cubes.

Coupez le quasi de veau en gros cubes

- Dans un récipient mélangez les avec les épices (une cuillerée à soupe de raz el hanout et une d’épices à tajine).

Mélangez les avec les épices

- Faites revenir rapidement tous les morceaux dans une poêle. Laissez refroidir (il ne faut pas mettre un aliment chaud dans le sachet sous vide).

Faites revenir rapidement tous les morceaux dans une poêle

- Puis mettez les morceaux de viande sous vide avec la petite marmite de sauce ou les 2 dl de fond de veau congelé (il faut que le liquide soit congelé car sinon votre machine à mettre sous vide va aspirer tout le liquide…).

Mettre la viande sous vide

- Plongez le sachet de viande dans votre bain marie et mettez en cuisson à 62° pendant 4 heures.

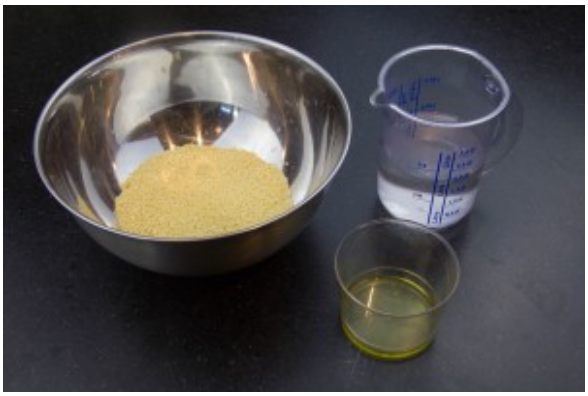
Cuire la viande sous vide

Pendant cette cuisson longue de la viande préparez vos légumes et la graine de couscous. Pour la graine:

- Commencez par rincer la graine; trempez dans l’eau

froide puis égouttez-la.

- Versez la graine dans un grand bol avec une cuillerée à soupe d’huile d’olive et mélangez bien à l’aide de vos mains.



Mélangez la graine avec l’huile

- Puis mouillez au fur et à mesure: mettez un peu d’eau, mélangez toujours avec vos mains, attendez quelques minutes. Recommencez l’opération plusieurs fois jusqu’à ce que la graine commence à s’attendrir et à gonfler. Il vous faudra environ 1,5 à 2 dl d’eau. Laissez gonfler 15 mn.

Mouillez au fur et à mesure

Laissez gonfler

- Déposez la graine dans le couscoussier ou à la vapeur et cuire environ 10 mn. Assaisonnez après cuisson et réservez. Remouillez au moment de réchauffer (de nouveau 10 mn à la vapeur) et ajoutez juste au moment de servir une belle noix de beurre.000000

Cuire la graine à la vapeur

Voici une vidéo bien expliquée sur la préparation de la graine:

Et maintenant les légumes:

- Taillez les carottes en petits bâtonnets (on appelle cette coupe « jardinière »).

Taillez les carottes en petits bâtonnets

- Les placer dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé et ajoutez de l’eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les carottes doivent être encore un peu croquantes donc goûtez-les de temps à autre pour vérifier leur cuisson. Réservez.

Cuire les carottes à feu doux

Les carottes sont cuites…

- Épluchez les navets et coupez les en rondelles.

Épluchez les navets et coupez les en rondelles

- Placez les navets dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé plus une cuillerée à soupe rase de sucre, une cuillerée à soupe de vinaigre de riz et les pistils de safran. Ajoutez de l’eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les navets sont cuits dés que vous plantez facilement une pointe de couteau dedans. Réservez les.

Cuire les navets à feu doux

Les navets sont cuits

- Coupez les citrons confits en petits dés.

Coupez les citrons confits

- Dans une poêle faites revenir les oignons à feu doux avec un peu d’épices à tajine: ils doivent être translucides. A ce moment rajoutez les olives et les dés de citrons confits. Cuire encore 5 mn à feu doux et réservez.

Faire revenir les oignons et

ajoutez les olives et les citrons

- Au bout des quatre heures de cuisson sortez la viande du sachet et versez le jus dans une casserole. Réservez la viande soit au four (si vous devez juste attendre de finir la sauce) ou remettez la sous vide en sachet si vous devez attendre quelques heures pour la servir: vous la replongerez dans un bain mare à 55° pendant 30 mn avant de la servir pour la ramener à température). Ajoutez une cuillerée à soupe de miel au jus et faites-le réduire de moitié.

Ajoutez le miel et faire réduire

Tous vos éléments sont prêts (graines, carottes, navets, mélange oignons olives citrons, viande et sauce). il ne reste plus qu’à les réchauffer et procéder au dressage soit individuel soit en plat familial. Et régalez-vous!

Dressage à l’assiette ou familial

Veau aux olives et citron confit, basse température

Veau aux olives et citron confit, basse température