

Blanc de volaille farci aux herbes et spaghettis de carotte et courgette, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Savez-vous que l'on peut se régaler avec de bons petits plats gastronomiques également diététiques? Aujourd'hui vous allez vous régaler avec un blanc de volaille farci aux herbes. Mais l'originalité de la recette tient à la sauce **béarnaise** qui l'accompagne: **sans beurre** mais tout aussi bonne, légère et onctueuse comme un nuage.

Cette recette, et en particulier cette superbe béarnaise light, est inspirée d'un plat présenté par le très grand chef Michel Guérard fondateur de la « cuisine santé » dans l'émission de Michel Cymes « Manger mieux pour vivre mieux » sur France 2.

Michel Guérard officie aux Prés d'Eugénie à Eugénie-les-Bains. Sa cuisine visionnaire, dont il a posé les fondements dès 1975, réconcilie délicieusement plaisirs de la table et équilibre diététique. Alors n'hésitez plus entre régime et gourmandise! N'hésitez plus: mangez plus sainement tout en continuant de vous régaler!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la cuisine basse température vous pouvez cuire les blancs de volaille à la vapeur.



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.



Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 blancs de volaille ; j'utilise du poulet mais vous pouvez prendre de la dinde, de la pintade...

Pour la farce

- 70 g de fromage blanc (le chef utilise du fromage à 0% mais trop gourmande je lui ai préféré du fromage blanc entier)
- 10 g de persil plat haché finement
- 10 g de feuilles d'estragon haché finement
- 10 g de ciboulette haché finement
- piment d'Espelette
- sel

Pour la garniture

- une courgette
- trois carottes

Pour la sauce béarnaise sans beurre

- 100 g de lait concentré non sucré demi-écrémé que vous avez préalablement mis au frigo
- 3 jaunes d'oeuf
- 2 cuillerées à café d'estragon frais haché finement
- 40 g d'échalote ciselée
- 1 cuillerée à soupe de persil frais haché finement
- 15 cl de vinaigre blanc
- sel, poivre

Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide

basse température. Sinon filmez et cuisez les ballottines à la vapeur pendant 15 mn)

- du film alimentaire
- 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 Cuisinier 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 d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

Pour les légumes (garniture)

- Coupez la courgette en tranches fines.



Coupez la courgette en tranches fines

- Puis taillez chaque tranche de courgette en fines julienne.

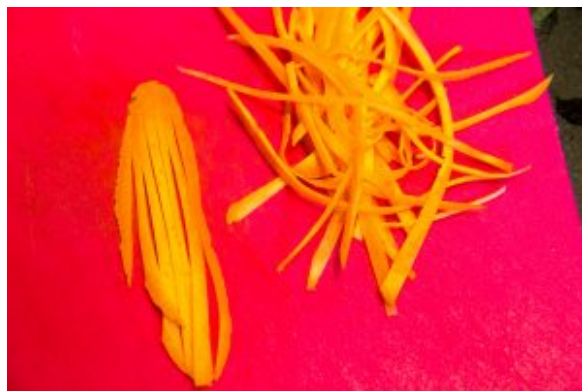


Puis taillez chaque tranche de courgette en fines julienne

- Faites de même avec les carottes: coupez-les en tranches fines puis taillez chaque tranche en fine julienne.



Coupez la carotte en tranches fines



Puis taillez chaque tranche de carotte en fines julienne

- Faites revenir les spaghettis de légumes dans une poêle avec un noix de beurre et à feu doux. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir les spaghetti de légumes dans une poêle

Les blancs de volaille

- Hachez finement le persil, la ciboulette et l'estragon. Gardez quelques sommités de feuilles d'estragon pour la décoration. Réservez.



Hachez des feuilles de persil



Émincez l'estragon



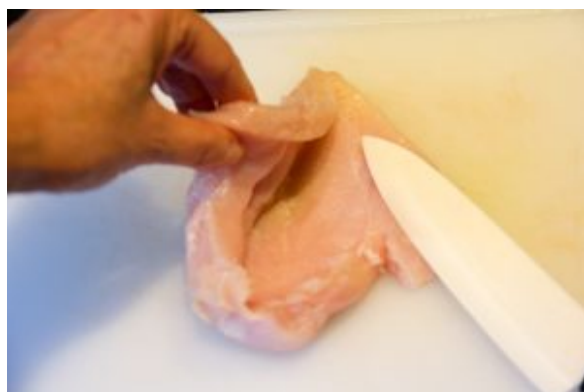
Hachez finement la ciboulette

- Mélangez les herbes avec le fromage blanc et le piment d'Espelette. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel.



Mélangez tous les ingrédients de la farce

- Ouvrez les blancs de volaille en deux à l'aide d'un bon couteau.



Ouvrez le blanc de poulet en

porte feuille

- Si vous possédez un aplatisseur utilisez-le pour affiner les blancs. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.



Aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière

- Déposez une belle cuillerée de farce sur le blanc ouvert.



Déposez une cuillerée de farce sur le blanc de volaille

- Roulez le blanc sur lui même.



Roulez le blanc de volaille
sur lui même

- Déposez le blanc au bout d'une feuille de papier film alimentaire.



Déposez le blanc roulé sur
l'extrémité d'un film
alimentaire

- Puis roulez-le dans le film en serrant bien et formez un petit boudin bien serré.



Façonnez une jolie
ballottine bien serrée

- Mettez les boudins de volaille sous vide. Cuisez-les à l'aide de votre thermoplongeur pendant 25 mn à 68°. Si vous optez pour la cuisson vapeur: faites cuire les blancs 15 mn dans votre cuit vapeur (déposez les blancs quand le cuit vapeur dégage déjà de la vapeur).



Mettez les ballottines sous
vide

Préparez la béarnaise allégée en attendant la fin de la cuisson des blancs de volaille:

- Ciselez l'échalote finement.



Ciselez l'échalote

- Dans une casserole versez l'échalote hachée, le vinaigre, un peu de poivre et une cuillerée à café

d'estragon haché. Faites réduire aux 3/4. Ôtez du feu.



Faites
réduire aux 3/4

- **Hors feu**, ajoutez les jaunes d'œufs. Fouettez bien et remettez sur feu doux **toujours en fouettant**. Amenez peu à peu la température à 65 °C. Le mélange épaissit et devient crémeux. Ôtez la casserole du feu.



Le mélange épaissit et
devient crémeux

- Versez le lait concentré non sucré dans un récipient creux et à l'aide d'un fouet montez-le jusqu'à obtenir la texture d'une crème fouettée. Réalisez cette opération **au dernier moment**: le lait concentré monte bien mais il retombe assez rapidement. Par contre dés

que vous l'aurez intégré dans la base de la béarnaise il n'y aura plus de problème.



Fouettez le lait concentré non sucré jusqu'à obtenir la texture d'une crème fouettée

- Incorporez petit à petit le lait concentré montée en chantilly toujours hors feu.



Incorporez petit à petit le lait concentré, en continuant de fouetter hors feu

- Ajoutez le restant de l'estragon et le persil. Rectifiez l'assaisonnement.



Ajoutez le restant de l'estragon et le persil

- La béarnaise est prête.



Béarnaise très light et sans beurre

Dressage

Il ne reste plus qu'à dresser.

- Sortez les blancs de volaille du sachet et passez-les quelques minutes à la poêle au sur le grill juste pour les colorer. Puis coupez-les en trois ou quatre morceaux chacun. Disposez des petits nids de spaghettis de légume dans les assiettes et posez les morceaux de blancs de volaille. Vous pouvez servir la béarnaise directement dans l'assiette ou la proposer à part dans une petite

coupelle...



Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)



Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)



Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir

Aujourd'hui je vous propose une belle entrée basse température tout en fraîcheur , croquante et fruitée: Voici mes Pétales de cabillaud, fenouil, pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir. C'est un plat équilibré, diététique et qui saura égayer vos petites papilles par un beau soir d'été!



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](#).



Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- 750 g de dos de cabillaud
- une pomme Granny
- une poire
- un fenouil (une moitié pour la marinade du cabillaud et l'autre moitié pour la garniture)
- huile d'olive et fleur de sel pour le dressage

Pour la garniture

- une pomme Granny (donc deux pommes en tout)
- le demi fenouil restant
- sel et poivre du timut
- une excellente huile d'olive bien parfumée

Pour les ravioles de pomme de terre

- une grosse pomme de terre à chair ferme
- 3 dl de bouillon de légumes
- deux gousses d'ail noir: l'ail noir est difficile à trouver. Il est réalisé à partir de gousses d'ail frais maturées une trentaine de jours à 80°. Cela leur donne une saveur caramélisée, non piquante qui rappelle un peu le vinaigre balsamique en beaucoup plus doux. Vous pouvez en acheter sur le site « L'île aux épices » en cliquant [ici](#).



Ail noir

Pour la sauce

- une grosse cuillerée de mayonnaise maison
- la réduction de la marinade du cabillaud

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus du fenouil, de la poire et de la pomme. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous



Philips Centrifugeuse - 500W, 1.5L, Appli Recettes NutriU, Nettoyage Rapide (HR1832/00)

Pour la cuisson sous vide basse température

- du flm alimentaire
- 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 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

Préparation

Pour la garniture

- Coupez le fenouil en deux parts; réservez-en une demi pour en extraire le jus (voir plus bas). taillez-le demi fenouil en toute petite brunoise (en tout petits dés). Gardez bien les petites feuilles du fenouil: elles vous

serviront pour le dressage.



Coupez le fenouil en petite
brunoise donc en petits dés

- Faites de même avec la pomme.



Coupez la pomme en très fine
brunoise

- Mélangez les brunoises de pommes et de fenouil.
Assaisonnez avec l'huile d'olive ,sel et le poivre du
timut. Réservez.



Mélangez les brunoises de pommes et de fenouil

Pour les ravioles

- Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines tranches (2 mm maximum). Prévoyez 6 tranches par personne. Si vous avez une mandoline utilisez-la pour obtenir une belle régularité d'épaisseur.



Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines tranches

- Facultatif: utilisez un emporte pièce pour tailler vos tranches de manière à ce qu'elles aient toutes le même diamètre.



Utilisez un emporte pièce
pour tailler vos tranches

- Faites cuire les tranches de pomme de terre dans le bouillon de légume pendant environ 2 mn : les tranches doivent être cuites mais rester un peu croquantes.



Faites cuire les tranches de
pomme de terre dans le
bouillon de légume

- Au bout de 2 mn de cuisson prélevez les tranches à l'aide d'une écumoire: ne versez pas l'eau et les tranches dans une passoire car vous casserez à coup sûr les tranches de pommes de terre, d'où l'utilité de l'écumoire. Trempez tout de suite les tranches dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.



Prélevez les tranches à l'aide d'une écumoire

- Puis disposez les tranches sur un chiffon propre. Essuyez-les soigneusement pour ôter l'eau qui les entoure.



Puis disposez les tranches sur un chiffon propre

- Ouvrez deux gousses d'ail noir et prélevez-en l'intérieur.



Ouvrez deux gousses d'ail noir et prélevez-en l'intérieur

- Écrasez l'ail noir dans un petit bol. Ajoutez un peu d'huile d'olive pour obtenir une pâte lisse. Rectifiez l'assaisonnement.



Écrasez l'ail dans un petit bol

- Disposez une petite noix d'ail noir sur **la moitié** des tranches de pommes de terre et recouvrez avec les autres tranches. Réservez.



Disposez une petite noix d'ail noir sur la moitié des tranches

Pour le cabillaud

- Découpez le dos de cabillaud en 4 portions.



Découpez le dos de cabillaud
en 4 portions

- Utilisez votre centrifugeuse pour extraire le jus de la pomme, de la poire et du demi fenouil restant.



Extraire le jus de la pomme,
de la poire et d'un 1/2
fenouil

- Faites mariner les morceaux de cabillaud pendant deux heures au frais dans le jus que vous avez extrait.



Faites mariner les morceaux de cabillaud dans le jus

- Sortez le poisson de la marinade. **Surtout ne jetez pas la marinade et réservez-la!** Emballez chaque morceau dans du film alimentaire pour en faire de jolis petits boudins bien serrés.



Emballez chaque morceau de cabillaud dans du film alimentaire

- Mettez les boudins de poisson sous vide et faites-les cuire pendant 20 mn à 52° à l'aide de votre thermoplongeur.



Mettez les boudins de poisson sous vide

Pour la sauce

- Versez le jus de la marinade dans une casserole.



Versez le jus de la marinade dans une casserole

- Au fur et à mesure de la cuisson écumez régulièrement.



Au fur et à mesure de la

cuisson écumez régulièrement

- Puis à mi-cuisson filtrez le jus pour enlever les dernières petites particules.



Puis à mi-cuisson filtrez le jus pour enlever les dernières petites particules

- Remettez sur le feu et faites réduire presque à glace.



Remettez sur le feu et faites réduire presque à glace

- Laissez refroidir la réduction à température ambiante: c'est important car si vous intégrez la mayonnaise alors que la réduction est encore chaude, la mayonnaise va redevenir de l'huile...Mélangez la réduction avec deux cuillerées à soupe de mayonnaise maison.



Mélangez le tout avec deux cuillérées à soupe de mayonnaise maison

- Versez la sauce dans une pipette (type Lekué comme sur la photo) ou une petite poche à douille et réservez au frais en attendant le dressage.



Pipette Lekué

Finition et dressage

- A la fin de la cuisson sortez le cabillaud du sachet. Détaillez-le en petites pétales.



Détaillez le cabillaud en petites pétales

Il ne reste plus qu'à dresser:

Disposez la garniture fenouil et pomme en arc de cercle et posez les pétales de cabillaud par dessus. Versez un petit filet d'huile d'olive sur les pétales et assaisonnez avec un peu de fleur de sel. Décorez avec les feuilles de fenouil. Disposez les ravioles à l'ail noir et pochez des points de mayonnaise. Dégustez et régalez-vous avec ce plat tout en fraîcheur!



Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir



Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir



Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir