

Dos de Skrei aux tomates, sauce crémeuse à l'échalote

C'est la saison du skrei! Mais qu'est-ce donc le skrei? C'est un cabillaud qui entreprend un long voyage de plusieurs centaines de kilomètres, quittant la mer des Barents pour se rendre aux îles Lofoten, situées en Norvège dans le but de se reproduire. Seul le cabillaud capturé à ce moment précis peut être qualifié de 'skrei'.

La qualité du skrei surpasse celle du cabillaud: il est souvent surnommé par les chefs « le roi des cabillauds » grâce à la délicatesse, la fermeté et la blancheur de sa chair. Le skrei est uniquement disponible quelques semaines par an, de janvier à fin mars...Il faut donc en profiter dès maintenant!

Je vous en propose une recette facile, très goûteuse du chef Philippe Meyers (restaurant Philippe Meyers , une étoile, à Braine l'Alleud en Belgique) que j'ai apprise lors d'un atelier « poisson » dans son restaurant. Ce plat est juste exquis...

Si vous habitez en Belgique n'hésitez pas à vous inscrire aux cours mensuels du chef qui sont une mine d'or de gourmandises et d'enseignements culinaires de qualité, ou de vous régaler à sa table! Pour vous inscrire aux cours voir l'adresse enfin d'article.



Dos de Skrei aux tomates, sauce crémeuse à l'échalote

Ingrédients: pour 4 personnes

- un beau dos de skrei d'environ 800 g, détaillé en 4 portions et sans peau
- 4 tomates
- 2 échalotes
- 50 cl de vin blanc
- 50 cl de crème fraîche liquide entière
- quelques brins de ciboulette
- sel
- poivre

Préparation

Commencez par monder les tomates (en ôter la peau et les pépins) :

- A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate.



A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate

- Faites chauffer de l'eau. Puis pochez les tomates une minute dans l'eau bouillante.



Puis pochez les tomates une minute dans l'eau bouillante

- Pelez les tomates et coupez-les en quatre. Ôtez les pépins. Vous obtenez quatre « pétales » par tomate.



Pelez les tomates et ôtez les pépins

- Ciselez les échalotes.



- Disposez les morceaux de cabillaud dans un plat. Recouvrez chaque morceau de quatre pétales de tomate. Salez et poivrez. Versez le vin blanc et disposez l'échalote ciselée dans le vin. Enfournez à 170° pendant 12 mn.



Disposez les morceaux de cabillaud dans un plat

- Puis récupérez le jus de cuisson dans une casserole. Ajoutez la crème et faites réduire jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère comme une crème anglaise. Pendant ce temps posez une feuille de papier aluminium sur le poisson et réservez au four à 60°, le temps de finaliser la sauce.



Rôti porc basse température

- Ciselez la ciboulette.



Hachez finement la ciboulette

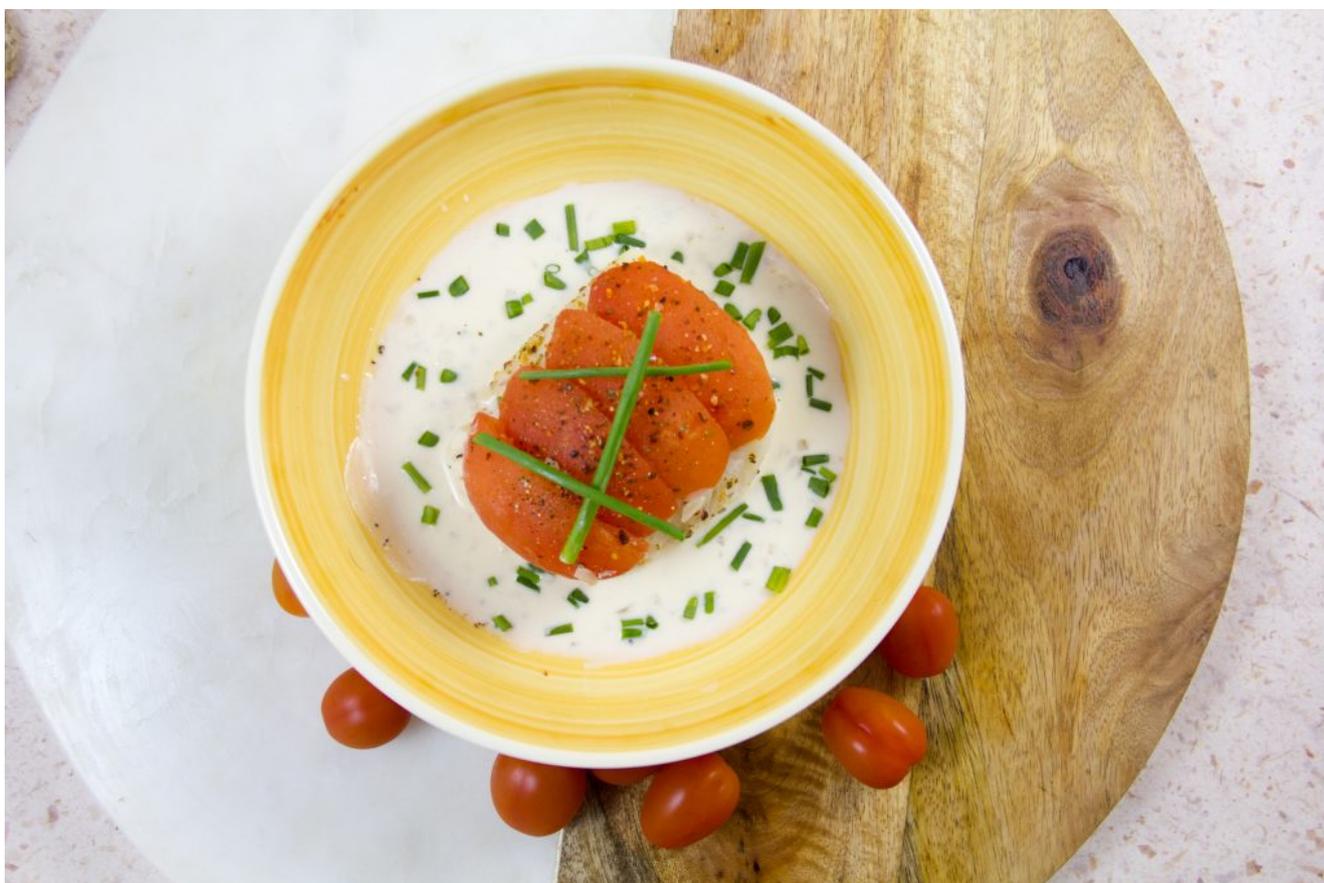
- Ajoutez la ciboulette à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.



Ajoutez la ciboulette à la sauce.

Dressage

- Déposez un morceau de poisson au milieu d'une assiette creuse puis versez la sauce tout autour. Décorez avec quelques brins de ciboulette... Simple, délicieux...



Dos de Skrei aux tomates, sauce crémeuse à l'échalote



Dos de Skrei aux tomates, sauce crémeuse à l'échalote

Restaurant Philippe Meyers, une étoile

Pour la carte et les formations de cuisine cliquez [ici](#)

philippe.meyers@gmail.com

+32 2 384 83 18

6 rue Doyen Van Belle
1420 Braine L'Alleud
Belgique

Fermeture :

Le samedi midi, le dimanche, le lundi et jours fériés



restaurant Philippe Meyers

Tatin de tomate et polenta

Encore un petit air d'été avec cette recette de Tatin de tomate et polenta!



Tatin de tomate et polenta

Matériel

- un cadre à pâtisserie carré d'environ 20 cm sur 20 cm. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



BESTONZON Moule à gâteau rectangulaire réglable en acier inoxydable - Outil de cuisson

- deux grandes spatules coudées pour vous aider à déplacer le gâteau de polenta sans le casser...Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



BrilliantDay Spatules Coudées à Pâtisserie, Lot de 3, Glaçage Coudée Spatule en Acier Inoxydable Spatule de Cuisine avec Poignée pour la Cuisson et la Décoration de Gâteau Sup

Ingrédients pour une tarte de 16 cm sur 16 cm

- 140 g de polenta
- 500 g de lait
- 70 g de parmesan
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre
- une à deux cuillerées à soupe d'huile d'olive
- un œuf (jaune et blanc battu): il vous en faudra 45 g

Pour les tomates

- 7 tomates Roma
- 50 g de sucre en poudre
- 20 ml de vinaigre balsamique
- 20 g de beurre
- 4 belles branches de thym citron
- sel et poivre

Préparation

- Pour la polenta: elle se commence la veille car il faut qu'elle soit bien froide et bien prise pour que sa découpe soit nette. Râpez deux gousses d'ail dans le lait et faites chauffer le lait.



Faites chauffer le lait

- Quand le lait est bien chaud versez la polenta en pluie avec une 1/2 cuillerée à café de sel. Mélangez continuellement.



Mélangez la polenta

continuellement

- Elle va se « dessécher » et finir par former une masse qui se détache de la paroi.



La polenta forme une boule

- Hors feu ajoutez alors le parmesan à la polenta.



Hors feu ajoutez alors le parmesan à la polenta

- Puis ajoutez l'œuf préalablement fouetté avec une fourchette ainsi que l'huile d'olive. Mélangez bien l'ensemble et rectifiez l'assaisonnement.



Puis ajoutez le jaune d'œuf
à la polenta

- Versez la polenta dans votre moule (sur une épaisseur d'environ 2 à 3 cm maximum) en prenant soin de le filmer auparavant avec du film alimentaire par en-dessous. Lissez bien le dessus et mettez au frais en filmant aussi le dessus au contact avec du film alimentaire. Laissez 12 heures au frais.



Versez la polenta dans
votre moule

- Pelez et épépinez les tomates: pour cela retirez le pédoncule et inciser le haut la tomate avec un petit couteau. Plongez-les 30 secondes dans l'eau bouillante.



Plongez les tomates dans l'eau bouillante

- Puis plongez-les immédiatement dans de l'eau froide. Ôtez alors la peau qui s'enlève alors facilement avec un petit couteau et coupez-les en deux pour ôter les pépins.



Coupez les tomates en deux

- Conservez quelques morceaux de peau de tomate que vous allez huiler légèrement et saler.



Conservez quelques morceaux
de peau de tomate

- Enfournez les peaux à 90° pendant environ 30 minutes: elles doivent être croustillantes. Réservez dans une boîte hermétique.



Enfournez les peaux de
tomate à 90 degrés

- Préparez le caramel: faites chauffer le vinaigre et le sucre. Vous devez obtenir un caramel puis hors feu ajoutez le beurre et mélangez bien jusqu'à complète dissolution de celui-ci.



Ajoutez le beurre au caramel

- Ajoutez les feuilles du thym citron.



Ajoutez le thym au caramel

- Démoulez votre polenta: pour vous aider passez un couteau fin sur les bords. Réservez. Nettoyez votre moule et chemisez-le par en-dessous avec du papier aluminium.



Chemisez le moule

- Disposez les demi tomates sur le fond et nappez avec le caramel.



Disposez les demi tomates

sur le fond

- Réinsérez le carré de polenta dans le moule au dessus des tomates en vous aidant avec deux grandes spatules coudées. Enfourez 15 mn à 200°.



Réinsérez le carré de polenta dans le moule

- Laissez bien refroidir avant de retourner le tout sur une assiette de présentation. Huilez légèrement le dessus avec de l'huile d'olive, un peu de fleur de sel et saupoudrez de feuilles de thym frais. Ajoutez les chips de peau de tomates que vous planterez dans la tatin juste avant de servir pour la décoration. Servez avec une salade fraîche agrémentée d'olives noires...



Tatin de tomate et polenta



Tatin de tomate et polenta

Crushed and grilled potatoes

Aujourd'hui un petit recette toute simple de tous les jours, afin de préparer les pommes de terre autrement. Vous allez régaler tout le monde dans la famille, aussi bien les grands que les petits! Elle se réalise avec des petites pommes de terre donc choisissez une variété adaptée.

Je me suis inspirée d'une recette présentée par le critique gastronomique François -Régis Gaudry dans l'émission Top Chef « Les duels ».



Crushed and grilled potatoes

Ingrédients

- petites pommes de terre variété grenailles ou rattes (comptez 5 à 6 pommes de terre par personnes)
- huile d'olive
- origan
- emmental ou gouda râpé
- sel et poivre

Préparation

- Mélangez un peu d'huile d'olive avec l'origan, du sel et poivre.



Mélangez huile d'olive et origan

- Lavez les pommes de terre mais gardez leur peau. Cuisez-les vapeur pendant 20 minutes. Puis à l'aide d'un petit rouleau à pâtisser ou tout simplement le dessous d'un verre, aplatissez-les d'un coup sec. Disposez-les sur une surface anti adhésive. Puis badigeonnez les pommes de terre avec le mélange huile origan.



Badigeonnez les pommes de terre

- Passez -les pommes de terre au four sous le grill pendant 10 minutes (à environ 10 à 12 cm en dessous du grill). Puis retournez les pommes de terre à l'aide d'une spatule et repassez un peu du mélange huile origan. Repassez sous le grill pendant 8 minutes. Ajoutez le fromage râpé et ré enfournez 1 à 2 minutes.



Ajoutez le fromage râpé et ré enfournez 2 minutes

- Servez tout chaud avec une bonne viande ou une salade.



Crushed and grilled potatoes

Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

C'est le début de la saison des Saint Jacques! Alors on en profite, c'est tellement bon...



Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

Ingrédients pour 4 cocottes

- 300 g de chou-fleur
- 200 g de saumon
- 12 coquilles Saint Jacques
- 1 œuf
- 150 g de crème fraîche liquide entière
- 1 cuillerées à soupe rase de curry (à doser en fonction de la force de votre curry)
- une vingtaine de feuilles d'estragon et quelques unes supplémentaires pour le dressage
- sel

Préparation

- Détaillez 300 g de chou-fleur en petites sommités. Réservez-en 150 g de côté et cuisez le restant vapeur pendant 10 minutes.



Détaillez le chou-fleur en petites sommités

- Ciselez l'estragon.



Ciselez l'estragon

- Mixez le chou-fleur cuit vapeur avec l'œuf, la crème et le curry. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez l'estragon ciselé. Réservez la préparation au frais.



Mixez le chou-fleur

- Assaisonnez les Saint Jacques en sel et poivre. Réservez-en 4 sur lesquelles vous verserez un petit filet d'huile d'olive et que vous poêlerez minutes juste avant de servir.



Assaisonnez les Saint Jacques en sel et poivre

- Découpez le saumon en dés et assaisonnez en sel et poivre.



Coupez le saumon en petits cubes

- Remplissez vos cocottes en disposant un peu de sommités de chou-fleur, des dés de saumon et disposez deux Saint Jacques au milieu.



§ Remplissez vos cocottes

- Recouvrez avec la préparation à base d'œuf, crème et curry. Mettez les cocottes dans un bain marie (l'eau doit déjà être chaude) et enfournez à 180 ° pendant 30 à 40 minutes.



Recouvrez avec la préparation à base d'œuf, crème et curry

- Poêlez les Saint Jacques que vous avez réservées ou saisissez-les sur un grill.



Saisissez les Saint Jacques

- Sortez les cocottes du four, disposez une Saint Jacques grillée sur chacune et décorez avec un peu d'estragon. Servez tout chaud accompagné d'une bonne salade verte!



Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

Courgettes farcies chèvre, pignon et menthe

Aujourd'hui une recette simple, avec des produits simples à trouver...Mais une recette toujours gourmande qui va vous régaler.



Courgettes farcies, chèvre, pignons et menthe

Matériel

- un évideur de légume. Vous pouvez en trouver e cliquant sur la photo ci-dessous:



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce:

- 150 g de chèvre frais émietté
- 50 g de panko (chapelure japonaise; vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché; si vous n'en trouvez pas utilisez de la chapelure normale)
- un œuf
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- un citron jaune (vous aurez besoin du zeste et d'un demi jus de citron)
- quelques feuilles de persil ciselé
- 3 belles cuillerées à soupe de pignons torréfiés à la

poêle

- sel et poivre

Pour l'huile de menthe

- 12 g de feuilles de menthe fraîches et quelques feuilles supplémentaire pour le dressage
- 5 cl d'huile olive
- sel

Pour la sauce

- 120 g de labneh: c'est un yogourt très épais originaire du Moyen-Orient. Il a un goût légèrement acidulé. Vous pouvez en trouver au rayon frais de votre supermarché sinon utilisez un yaourt classique
- quelques feuilles de menthe émincées
- un filet de jus de citron (selon votre goût)
- sel et poivre

Dressage

- quelques feuilles de mâche

Préparation

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Réservez au frais.



Préparez la sauce

- Coupez les courgettes en deux et ôtez les graines à l'aide de votre évideur à légume.



Coupez la courgette en deux
et ôtez les graines

- Cuisez les courgettes à la vapeur pendant 12 minutes (déposez -les dans votre cuiseur vapeur à partir du moment où la vapeur se met en route).



Cuisez les courgettes vapeur

- Blanchissez rapidement les 12 g de feuilles de menthe dans de l'eau bouillante.



Blanchissez les feuilles de menthe

- Égouttez-les et mixez finement avec les 5 cl l'huile d'olive. Salez. Réservez.



Mixez la menthe avec l'huile d'olive

- Faites torréfier les pignons à sec dans une poêle.



Faites dorer les pignons

- Préparez la farce en mélangeant tous les éléments qui la compose: 150 g de chèvre frais émietté, 50 g de panko, un œuf, 15 cl de crème fraîche liquide entière, le demi jus du citron et son zeste râpé, quelques feuilles de persil ciselé, 3 belles cuillerées à soupe de pignons torréfiés à la poêle. Ajoutez le sel et le poivre après avoir tout mélangé: le chèvre est parfois déjà un peu salé.



Préparez la farce

- Farcissez les courgettes avec ce mélange. Enfournez à 15 mn à 180° et terminez la cuisson en passant les courgettes une minutes sous le grill.



Farcissez les courgettes

Dressage

- Versez une cuillerée à soupe de sauce dans l'assiette et étirez-la avec le dos de la cuillère. Disposez une

courgette à côté et versez un peu d'huile de menthe.
Ajoutez quelques feuilles de mâche.



Courgettes farcies, chèvre, pignons et menthe

Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges et estragon

Aujourd'hui petit repas familial improvisé pour profiter des belles tomates du jardin... Un dos de saumon moelleux accompagné d'une compotée d'oignons rouges aux tomates et quelques brins d'estragon. Un délice simple et rapide à faire.



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 si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).



Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés de saumon
- 2 oignons rouges
- 5 tomates
- de l'estragon frais
- un peu de vin blanc ou un reste de champagne
- sel, poivre

Accompagnements

- Riz au jasmin et quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

Matériel

Pour plus de précision sur la cuisson 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]

- 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

- Coupez les tomates en deux et ôtez les graines. Coupez-les en petits dés.



Coupez les tomates en brunoise

- Coupez l'oignon rouge en fine tranches et faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.



Coupez les oignons rouges en fines lamelles

- Ajoutez les dés de tomates, l'estragon, du sel et 10 cl de vin blanc aux oignons et cuire quelques minutes jusqu'à évaporation du liquide. Réservez.



Cuire les oignons et tomates



La compoté est terminée

La cuisson du saumon:

Deux options pour cette cuisson.

- Soit vous êtes équipée d'un thermoplongeur: mettez votre saumon sous vide et cuisez-le au bain marie 20 mn à 48°.



Saumon sous vide

- Soit vous optez pour une cuisson traditionnelle à la poêle: faites revenir le saumon à feu doux avec un filet d'huile d'olive. Au bout de deux minutes retournez-le, coupez le feu et couvrez la poêle. Le saumon va continuer à cuire de part la chaleur résiduelle. Attendez quelques minutes et il sera cuit.

Dressage:

- Déposez une ligne de riz sur l'assiette et recouvrez-la de compotée de tomates et d'oignons.
- Déposez votre saumon en parallèle et décorez de quelques feuilles d'estragon fraîches et de quelques points de crème de vinaigre balsamique... Tout simple et tellement appétissant!



Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges