

# Laitue serrée Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)

Aujourd'hui je vous propose une recette très originale du Chef Glenn Viele, trois étoiles et élu Chef de l'année 2020. Le chef a présenté ce plat dans l'émission Objectif Top chef lors d'une épreuve où la salade devait être mise en avant. Et voici le résultat! Une réalisation audacieuse, sans cuisson mais sous pression (il vous faut juste une sous videuse) et surtout un plat étonnant aussi bien par sa facilité de réalisation que par la saveur sublimée de la salade.



Salade Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleures recettes basse température.



Tomes 1, 2, 3,  
4, 5

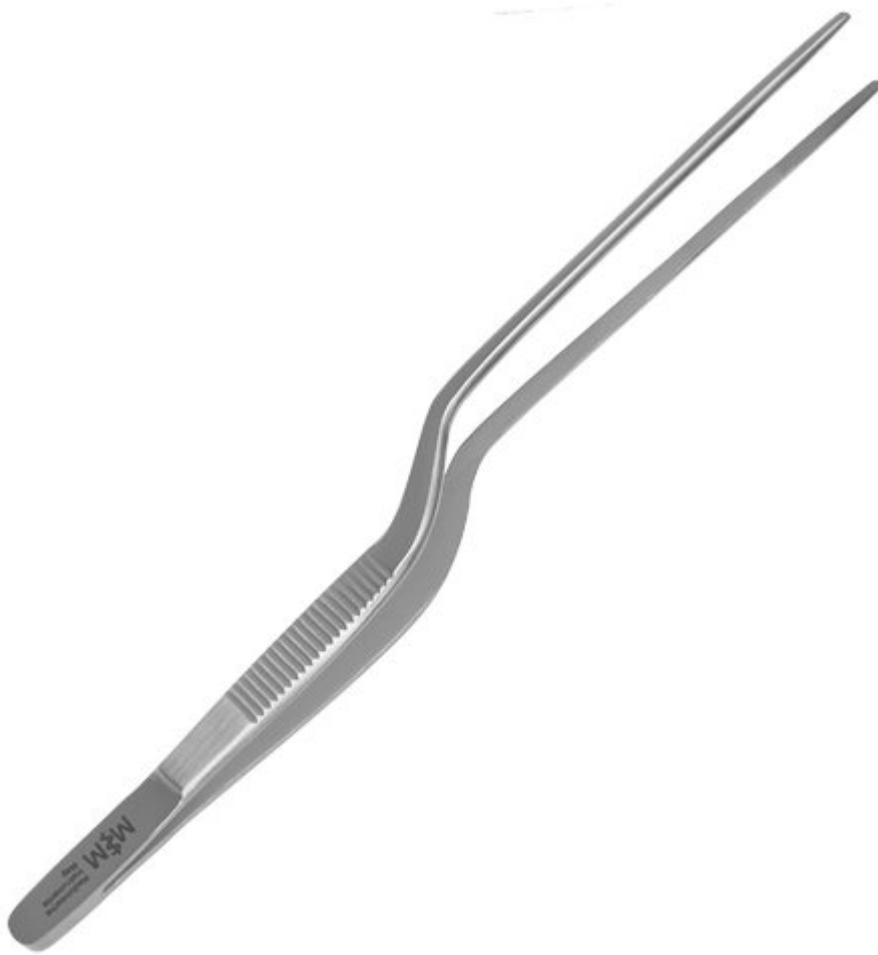
Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » , « Ma cuisine basse température-Tome 4 » et enfin « Ma Cuisine basse Température, Best Of- Tome 5 » 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](#)

Vous y retrouverez mes recettes en pas à pas imagées comme dans le blog.

## Matériel

- une pince de cuisine, très pratique pour réaliser des dressages et manipulations délicates en cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



May - Pince de chef - Pincette à Servir - pinces de cuisine - pincettes cuisinier - droit - Longuer: 14 cm - acier inoxydable

- 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]

## Ingrédients pour 3 personnes

- 3 laitues: vous n'aurez besoin que des trois cœurs et les feuilles restantes d'une laitue: vous pouvez utiliser les restants des autres feuille pour une salade classique ou un velouté de laitue
- quelques tomates confites à l'huile. Pour la recette maison cliquez [ici](#)
- un ou deux citron confit au sel
- une coeur de fenouil
- des feuilles de basilic
- des petites olives noires dénoyautées ( le chef n'en met

pas dans la recette mais je me la suis un peu appropriée!)

Pour le crémeux de laitue

- les feuilles restantes d'une des laitues: environ 60 g
- 60 g de roquette
- 60 g de tétragone ( variété d'épinard)
- 70 g de concombre épluché et épépiné
- 70 g de pomme granny smith épluchée et épépinée
- 60 g d'huile d'olive
- sel et poivre
- des petits croutons de pain grillés (pour la présentation)

## Préparation

- Ôtez les feuilles extérieures des laitues pour n'en garder que le cœur. Réservez environ 60 g de feuilles de laitue que vous avez enlevées pour le restant de la recette. Coupez les tomates confites, le citron confit et le cœur de fenouil en petits dés. Ciselez le basilic. Puis ouvrez bien le cœur des laitues pour pouvoir intercaler les petits dés des différents éléments à l'intérieur à l'aide de votre pince de cuisine.



Préparez tous les éléments

- Disposez chaque cœur farci sur l'extrémité d'une feuille

de film alimentaire, versez un petit filet d'huile d'olive par dessus et serrez bien chaque cœur individuellement.



Serrez bien chaque cœur de laitue individuellement

- Mettez les cœurs de laitue sous vide et placez au frigo pendant 24 heures.



Mettez les cœurs de laitue sous vide

## Dressage

- Le jour même, placez le restant des feuilles de laitue, la tétragone, le concombre épluché et épépiné, la roquette et la pomme dans un bol mixeur (type Thermomix) et mixez finement pendant deux à trois minutes pour obtenir un crémeux de laitue. Rectifiez

l'assaisonnement.

- Versez un peu de crémeux dans le fond de l'assiette et disposez la laitue par dessus; décorez avec des petits croutons et des feuilles de basilic.



Salade Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)

---

## Roussette au vert

Aujourd'hui on cuisine un poisson que peu d'entre vous connaissent et c'est bien dommage! La roussette est un petit requin au goût très subtil et à la chair très tendre. Et en plus elle n'a pas d'arêtes! Je me suis inspirée de la recette que le chef Camille Delcroix, gagnant de Top Chef 2018, a présentée dans l'émission « Objectif Top chef ». C'est une

recette simple et délicieuse...



Roussette au vert

## Ingrédients pour 4 personnes

- de la roussette: elle se présente comme une anguille; comptez 180 g de poisson par personne
- soja sucré
- 25 g de fenouil
- 150 g de petits pois frais blanchis quelques minutes dans de l'eau chaude
- 150 g d'édamamé écosées (petites fèves japonaises: qu'elles soient fraîches ou congelées , plongez les gousses dans l'eau bouillante pendant 5 mn puis écossez les fèves)
- quelques branches de thym citron
- une grosse botte de cresson (200 g)
- une cuillerée à café de curry (ou plus selon votre goût

et la qualité du curry)

- 60 g de salicorne
- sel et poivre

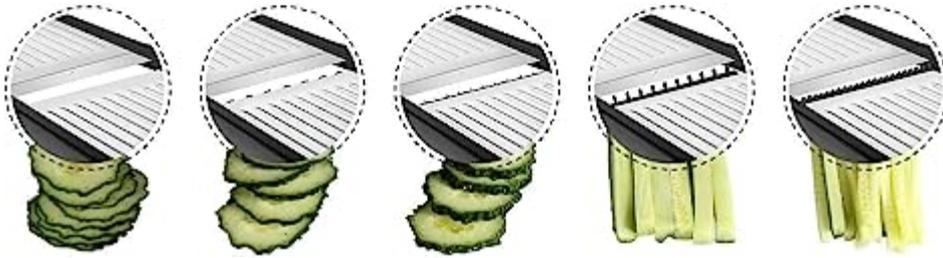
## Matériel

- un mixeur plongeant ou un blendeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



BLACK+DECKER BXHBA1000E - Mixeur plongeant multifonction 3 en 1 1000W, 20 vitesses + Turbo, anti-éclaboussures, verre doseur, bol hachoir, fouet, noir et inox anti-traces de doigts

- une mandoline. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



MILcea Mandoline de cuisine acier inoxydable multifonction professionnelle réglable 4 modes trancheuse pour légumes fruits à partir de fin à 9mm, gants de sécurité inclus Noir

## Préparation

- Coupez une tige de fenouil en fins tronçons.



Coupez la base d'une tige de

## fenouil en fin tronçons

- Faites revenir le fenouil avec une belle noix de beurre dans une casserole ; ajoutez les petits pois, les édamamés et les feuilles de thym citron. Cuisez 5 minutes à feu doux. Ôtez du feu, couvrez et réservez.



Ajoutez les petits pois, les édamamés et les feuilles de thym citron

- Coupez les racines du cresson et ne gardez que les feuilles. Rincez à l'eau fraîche.



Coupez les racines du cresson

- Blanchir le cresson dans de l'eau bouillante et le plonger immédiatement dans de l'eau très froide. Égouttez-le et mixez très finement avec la cuillerée à

café de curry. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin en sel et curry.



Blanchir le cresson dans de l'eau bouillante

- Passez le jus de cresson au tamis. Réservez.



Passez le jus de cresson au tamis

- Coupez des lamelles de courgette à la mandoline (comptez-en 3 à 4 par personne).



Coupez des lamelles de courgette à la mandoline

- Blanchir les lamelles de courgette dans de l'eau bouillante et plongez-les immédiatement dans de l'eau très froide. Égouttez-les à plat sur un chiffon propre.



Blanchir les lamelles de courgette

- Faites revenir la salicorne dans une poêle avec un peu de beurre: ne salez pas du tout car la salicorne est déjà très salée naturellement.



Faites également revenir la salicorne avec un peu de beurre

## Finition et Dressage

- Coupez la roussette en tronçons. Faites fondre un gros morceau de beurre et faites revenir les tronçons de roussette; en milieu de cuisson rajoutez le soja sucré et arrosez régulièrement la roussette avec le mélange beurre et soja. Faites réchauffer les différents éléments ( légumes, jus de cresson, salicorne et lamelles de courgette). Versez un peu de coulis de cresson au fond de l'assiette. Disposez les légumes et posez le tronçon de roussette à côté. Terminez avec les lamelles de courgette enroulées sur elles-mêmes et quelques brins de salicorne.



Roussette au vert

---

# Suprêmes de volaille en écaïlles de poire, purée de céleri et poudre de chocolat de Philippe Etchebest (recette basse température)

Cette recette est grandement inspirée d'une recette que le chef Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France, a réalisée pour l'émission Objectif Top Chef. Malheureusement les dosages ne sont jamais communiqués... Je vous en livre ma modeste réalisation: la recette originale est réalisée avec des topinambours et non du céleri. Le céleri est un légume que l'on cuisine peu et c'est dommage car il a un goût très fin. Associé à la poire c'est un 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](#)

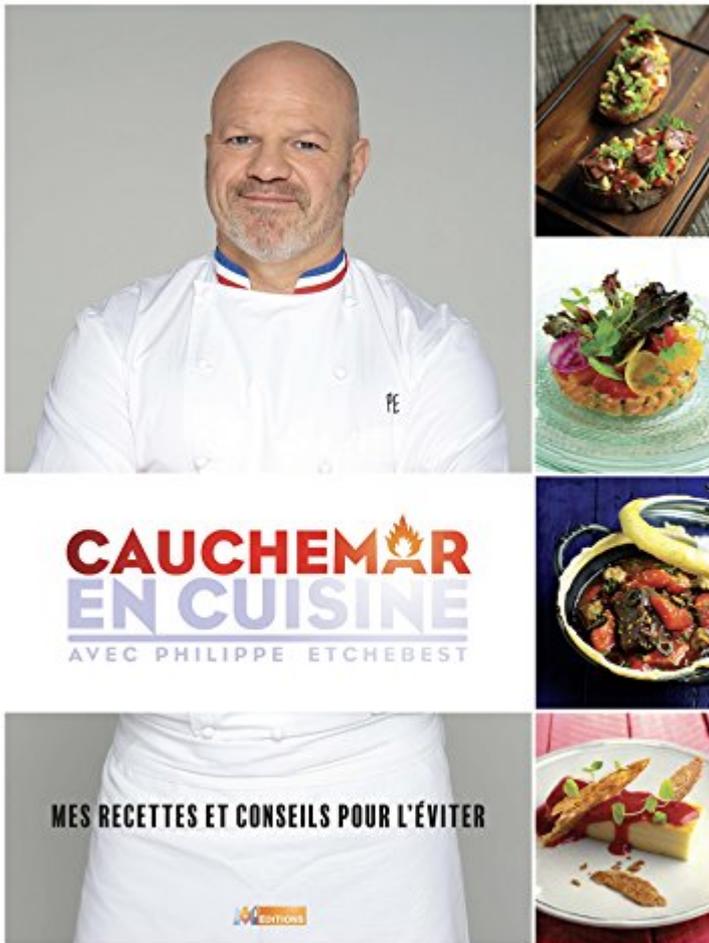
▪ Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Suprêmes de volaille en écailles de poire, purée de céleri de Philippe Etchebest

Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre «Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Cauchemar en cuisine

### **Ingrédients pour les Suprêmes de volaille (pour 4 personnes)**

- 4 blancs de poulet

Pour la farce fine: attention le dosage est précis

- 250 g de blanc de poulet supplémentaires
- 2,5 dl de crème liquide entière
- un blanc d'œuf
- sel, poivre

Pour la garniture

- un petit céleri rave
- 25 g de beurre
- 4 poires pour les écaillés; choisissez les bien fermes
- 250 g d'eau, 250 g de sucre en poudre et trois étoiles

de badiane pour le sirop

- un poire à détailler en brunoise (petits dés)
- un ou deux carrés de chocolat
- sel, poivre

## Matériel

- un mixeur
- un tamis (facultatif, mais le résultat sera meilleur)
- une mandoline pour réaliser des tranches fines et régulières
- pour une **cuisson vapeur**: un cuit vapeur
- pour une **cuisson basse température**:
- 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 Cuisueur 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

- un petit chalumeau de cuisine (vous en trouverez chez Alice Délice, par exemple) ou un grill.

## Préparation

Commencez par la garniture que vous pourrez réchauffer au micro onde au moment du dressage.

- A l'aide d'un grand couteau, coupez la base et le dessus du céleri rave.



Coupez le dessus et la base  
du céleri rave

- De la même manière, enlevez la peau terreuse sur les  
côtés.



Enlevez les côtés

- Rincez le céleri sous un filet d'eau pour enlever toute  
trace de terre.



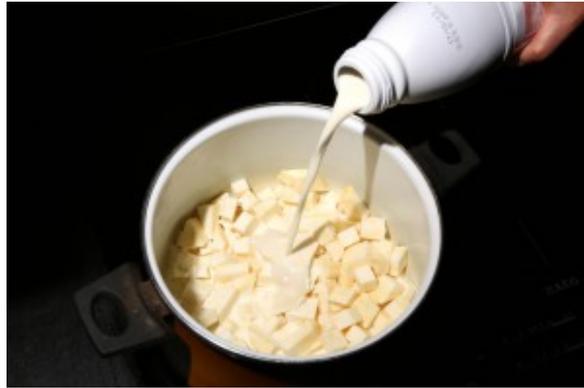
Rincez le céleri rave

- Coupez-le en tranches puis en petits dés. **Réservez trois tranches** que vous taillerez également en petits dés mais que vous mettrez de côté pour une réalisation différente.



Coupez-le en tranches puis en petits dés

- Dans une casserole, versez les dés de céleri rave (sauf ceux réalisés avec les trois tranches que vous avez réservées) et couvrez avec le lait. Faire cuire à feu très doux (sinon le lait accrochera et brûlera au fond de la casserole) jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.



Recouvrez le céleri rave de lait et cuire à feu très doux

- Égouttez le céleri et ne jetez pas le lait de cuisson (une petite quantité va servir pour mixer le céleri rave).



Égouttez le céleri rave en conservant le lait de cuisson

- Mixez le céleri rave, au départ sans lait de cuisson. Au besoin rajoutez un peu de lait de cuisson si la préparation est trop épaisse: elle doit avoir la texture d'une purée. Ajoutez le beurre (environ 25 g) et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture fine.



La purée de céleri rave est prête

- Ajoutez le sel selon votre goût . Mélangez et réservez votre purée.
- Faites revenir quelques minutes les dés de céleri que vous avez réservés précédemment dans une poêle avec un peu de beurre. Le céleri doit rester croquant. Réservez.



Faites revenir la brunoise de céleri

Préparons maintenant les poires

- Épluchez **la première poire** et découpez la en petits dés.



Découpez une poire en petite brunoise

- Rajoutez la brunoise de poire au petits dés de céleri cuits précédemment à la poêle et continuez la cuisson 2 à 3 mn. Réservez.



Rajoutez la brunoise de poire

- Épluchez les 4 autres poires.



Pelez les poires

- Coupez-les en deux et ôtez le cœur avec les pépins à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'un petit couteau.



Coupez-les en deux et ôtez le cœur avec les pépins à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'un petit couteau.

- Coupez les poires en tranches fines à la mandoline.



Coupez les poires en tranches fines à la mandoline

- Préparez un sirop avec 250 g d'eau et 250 g de sucre en poudre et trois étoiles de badiane. Faites chauffer jusqu'à complète dissolution du sucre. Ôtez la casserole du feu laissez refroidir 10 mn. Pochez les tranches de poires dans le sirop. Réservez à température ambiante.



Infusez les poires

### La farce fine

- Mixez le blanc de poulet très finement (au moins 5 mn). Puis ajoutez le blanc d'œuf: mixez encore. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez encore quelques secondes. Assaisonnez (sel, poivre): pour cela n'hésitez pas à goûter la préparation.



Mixez le blanc de poulet

- Passez la préparation obtenue au tamis fin à l'aide d'une spatule. Cette opération est facultative: si vous ne passez pas la préparation au tamis, vous retrouverez des petits morceaux de poulets un peu filandreux dans votre farce fine. Réservez au frais.



Passez la farce fine au tamis



Passez la farce fine au tamis

### Préparation des blancs de poulet

- Faites colorer les blancs de volaille à la poêle avec un peu de beurre deux minutes de chaque côté. Ôtez-les de la poêle et réservez-les quelques minutes au frais. Ils ne doivent pas être chauds lorsque vous allez les recouvrir de farce fine.



Faites colorer les blancs de volaille à la poêle

- Égouttez les tranches de poires.



Égouttez les tranches de poires

- Posez vos blancs de volaille sur le plan de travail; recouvrez généreusement le dessus de chaque blanc de farce fine puis disposez les tranches de poire d'un côté à l'autre comme les écailles d'un poisson.



Recouvrez les blancs de volaille de farce fine puis disposez les tranches de poire

- Posez un blanc (farce et poire par dessus) sur le bord d'un morceau de film étirable alimentaire puis roulez

délicatement le blanc bien serré dans le film étirable.  
Procédez de même pour tous vos blancs de volaille.



Posez un blanc sur le bord  
d'un morceau de film  
étirable



Roulez le blanc dans le film  
étirable

#### 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).

#### Pour la cuisson sous vide

- Mettez sous vide les blancs de volaille emballés dans le film alimentaire.



Mettez sous vide les blancs de volaille

- Cuire sous vide basse température à 61° pendant 40 minutes.



Cuire la viande sous viande

- A la fin de la cuisson sortez les blancs de leur sachet; ôtez le film alimentaire et déposez les blancs sur une grille.



Sortez les blancs du sachet

sous vide

- Passez le dessus des blancs, côté poire, au chalumeau pour les dorer. Si vous n'avez pas de chalumeau, passez les quelques secondes sous le grill (attention à bien surveiller pour ne pas les brûler!). Réservez-les au four à 70° en attendant de les servir. Profitez en pour mettre vos assiettes de service à chauffer au four également.



Passez-les au chalumeau pour les dorer



Passez les au chalumeau pour les dorer

### **Dressage:**

- Réchauffez la purée et la brunoise poire céleri.
- Versez une belle cuillerée de purée au milieu de l'assiette et déposez un blanc de poulet dessus. De

chaque côté du blanc de poulet versez une petite cuillerée de brunoise poire céleri.

- Il reste plus qu'à râper un peu de chocolat noir sur le tout...
- La petite touche gourmande pour ceux qui aiment une petite sauce en plus: je fais 250 g de fond de volaille que je réduis de manière à ce qu'il soit légèrement sirupeux et je lui rajoute 10 cl de porto; je réduis encore quelques minutes pour faire évaporer l'alcool et je rajoute 3 pistoles (environ 6 g) de chocolat noir pour bien lier le tout; cette sauce est l'accompagnement idéal de ce plat.



Zestez un carré de chocolat  
au dessus du l'assiette



Suprêmes de volaille en écailles de poire, purée de céleri de Philippe Etchebest



Suprêmes de volaille en écailles de poires, purée de céleri de  
Philippe Etchebest