

Un cours de cuisine avec Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France, ça vous tente?

Un cours de cuisine avec Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France, ça vous tente?

On ne présente plus ce grand chef de cuisine Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France au parcours prestigieux...Mais qui parmi vous n'a pas rêvé de pouvoir profiter de ses connaissances, de son savoir faire top niveau, de ses astuces, tours de main et même recettes? Hé bien c'est fait! Votre rêve va se réaliser...Un beau cadeau de Noël en avant première que le chef nous fait à partir de fin novembre.

Le chef veut nous transmettre toute son expérience à l'aide d'une programme culinaire en ligne où il va nous coacher et nous accompagner en pas à pas lors de cours de cuisine en live sur sa nouvelle chaîne YouTube « Mentor ».Vous pourrez également lui poser directement vos questions! Et le premier cours aura lieu ce samedi 24 novembre à 11 heures. Alors si vous désirez vous perfectionner, tenez-vous prêts!

Pour ce premier cours le chef nous préparera des suprêmes de volaille, ragoût de panais et jus estragon. Retrouvez tous les ingrédients dont vous aurez besoin pour la recette sur son site: pour un accès direct sur le site du chef et la présentation de son programme d'accompagnement « Mentor » [cliquez ici](#).



Philippe Etchebest

Source, photos et vidéo du site officiel philippe-etchebest.com

Ravioles étonnantes de Philippe Etchebest et leur risotto de topinambour

Il y a quelques temps je vous avais déjà proposé une autre recette de ravioles du chef Etchebest (les ravioles de gambas, sauce curry coco). J'adore les ravioles et surtout les recettes toujours plus délicieuses les unes que les autres de ce chef MOF.

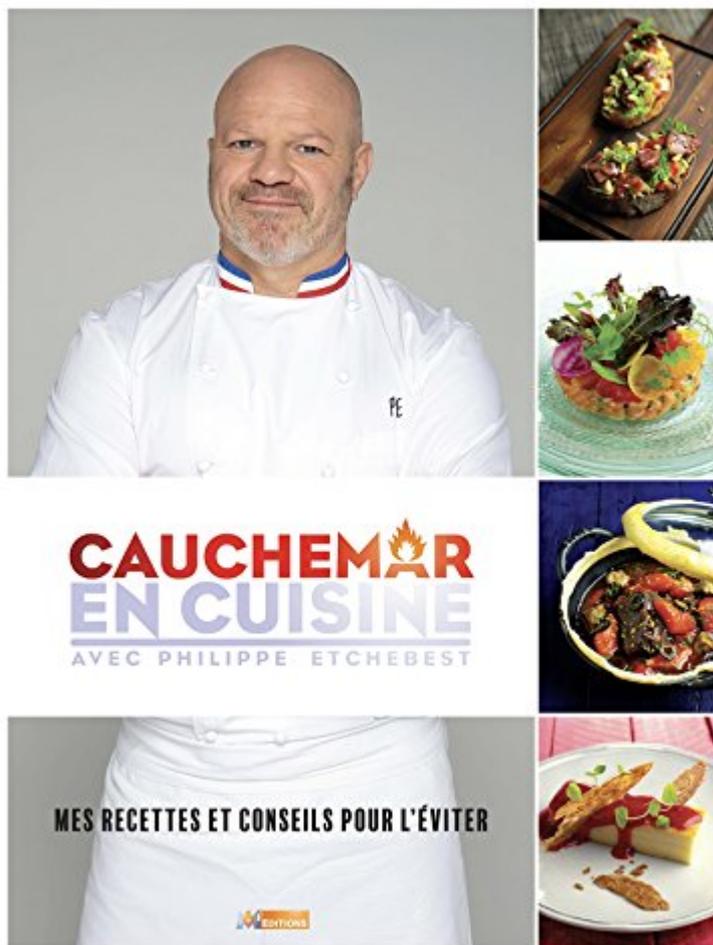
Je vous en présente donc aujourd'hui une autre version tout en douceur: les Ravioles étonnantes car les ravioles sont ici accompagnées d'un suave risotto de topinambours et d'une béchamel aérienne réalisée au siphon.

Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Ravioles étonnantes de Philippe Etchebest et leur risotto de topinambour

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 Ravioles étonnantes (6 personnes)

Pour le risotto de topinambour

- 5 topinambours
- un oignon blanc
- environ 5 dl de fond de volaille ou de bouillon de légumes
- beurre
- sel et poivre

Pour les ravioles

- un sachet de pâte à ravioles asiatiques: ce sont des carrés de pâte déjà prêts; il y en a environ 35 à 40 par

sachet. Vous en trouverez facilement dans les épiceries asiatiques

- un petit paquet de persil plat
- 140 g de fromage frais
- 140 de fromage de chèvre frais
- un œuf
- 40 g de comté râpé
- sel, poivre
- beurre
- il n'y a pas de menthe dans la recette originale du chef mais j'en ai rajouté 8 feuilles qui amènent une légère fraîcheur très agréable au plat
- un œuf supplémentaire pour coller les ravioles...
- zeste de citron

Pour le crumble de parmesan

- 20 g de chapelure
- 20 g de farine
- 40 g de parmesan

Pour la béchamel

- 35 g de beurre
- 35 de farine
- 500 ml de lait entier
- sel
- noix de muscade
- une gousse d'ail

Matériel

- un siphon. Je conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



iSi Gourmet Whip crème fouettée 1L

Préparation

Pour le crumble de parmesan

- Mélangez la farine, la chapelure et le parmesan rapé. Étalez le mélange sur une plaque anti adhésive (ou papier cuisson, ou silpat).



Étalez le crumble sur une plaque anti adhésive

- Faites cuire le crumble à 180° pendant 10 à 15 mn suivant les fours. Réservez dans une boîte hermétique après refroidissement.



Faites cuire le crumble à 180° pendant 10 à 15 mn suivant les fours

Pour le risotto de topinambour

- Pelez l'oignon et ciselez-le très finement.



Ciselez l'oignon très finement

- Pelez soigneusement les topinambours. Conservez-les dans un bain d'eau additionné d'un peu de jus de citron au fur et à mesure de l'épluchage pour éviter que les

topinambours noircissent.



Pelez soigneusement les topinambours

- Coupez les topinambours en petits dés.



Coupez les topinambours en petits dés

- Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu de beurre et une pincée de sel.



Faites revenir l'oignon dans
une casserole

- Puis ajoutez les topinambours quand l'oignon est devenu translucide.



Puis ajoutez les
topinambours

- Ajoutez du fond de volaille à hauteur. Cuire à feu doux jusqu'à évaporation. Au besoin continuez la cuisson en rajoutant du fond de volaille: les topinambour doivent être cuits mais pas trop tendres... Attention à ne pas faire de la purée! Rectifiez l'assaisonnement sel et poivre et réservez.



Cuire à feu doux les
topinambours jusqu'à
évaporation du bouillon

Pour les ravioles

- Hachez les feuilles de persil et de menthe puis faites-les revenir rapidement dans un peu de beurre.



Hachez des feuilles de
persil et de menthe

- Puis mélangez tous les éléments: le fromage frais, le fromage de chèvre, le persil et la menthe revenus dans le beurre, l'œuf, le comté râpé, sel et une pincée de poivre.



Mélangez tous les éléments

- Battez un œuf avec un petit fouet pour bien mélanger le jaune et le blanc.



Battre l'œuf avec une fourchette ou un fouet

- Disposez les carrés de pâte sur votre plan de travail. A l'aide d'une petite cuillère posez un peu du mélange bien au centre. N'en mettez pas de trop car vous aurez du mal à fermer les ravioles correctement.



Disposez les carrés de pâte
sur votre plan de travail

- Badigeonnez à l'aide d'un pinceau le pourtour des ravioles avec l'œuf battu.



Badigeonnez le pourtour des
ravioles avec l'œuf battu

- Rabattez la moitié ds ravioles et appuyez bien sur tout le pourtour pour fermer les ravioles.



Rabattez la moitié ds
ravioles et appuyez sur tout
le pourtour pour bien fermer

- Découpez les ravioles avec un emporte pièce (ou un verre retourné) pour former des demi lunes.



Découpez les ravioles avec un emporte pièce

- Rangez les ravioles sur un plat fariné: ne les faites pas trop se chevaucher les unes sur les autres au risque qu'elles se collent entre elles...Réservez au frais.



Rangez les ravioles sur un plat

Il ne reste plus qu'à préparer la béchamel.

- Faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Cela s'appelle un roux.



Faites fondre le beurre et ajoutez la farine

- Quand tout est bien mélangé et fondu, ajoutez le lait chaud hors feu d'un coup. Mélangez bien et hors feu jusqu'à obtenir un mélange bien homogène. Remettez sur le feu et continuez à fouetter énergiquement jusqu'à ce que la préparation épaississe.



Quand tout est bien mélangé et fondu, ajoutez le lait chaud hors feu d'un coup

- Ôtez du feu et râpez un peu de noix de muscade et la gousse d'ail sur la béchamel. Salez et poivrez.



Râpez un peu de noix de muscade et la gousse d'ail sur la béchamel

- Filtrez cette préparation au travers d'un tamis pour éviter qu'un petit morceau de poivre, d'ail ou de noix de muscade ne bouche votre siphon...



Passez la préparation au chinois et versez la dans votre siphon

- Puis versez dans le siphon et insérez les cartouches de gaz (j'utilise un siphon d'un litre donc je mets deux cartouches). Secouez et réservez: il ne reste plus qu'à cuire les ravioles.



Versez la béchamel
dans le siphon

Cuisson des ravioles:

- Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole. Plongez-y les ravioles deux minutes maxi (pas trop à la fois...): elles sont cuites quand elles remontent à la surface.



Faites cuire les ravioles

Dressage

- Déposez une belle cuillère de topinambour dans le centre du bol et entourez-les de béchamel.



Déposez une belle cuillère de topinambour dans le centre du bol et entourez-les de béchamel

- Disposez les ravioles par dessus les topinambours.



Disposez les ravioles par dessus les topinambours

- On saupoudre avec le crumble au parmesan...et on dispose une feuille de menthe. Vous pouvez également râper un peu de zeste de citron.



On saupoudre avec le crumble
au parmesan



Ravioles étonnantes de Philippe Etchebest et leur risotto de
topinambour

Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d'après une recette de Philippe Etchebest)

Voici une recette basse température que tout le monde va pouvoir réaliser, sans utiliser de matériel spécial...Elle m'a été inspiré par une recette du chef Meilleur Ouvrier de France, Philippe Etchebest. Il a réalisé ce Pot au feu aux arômes thaïlandais lors d'une émission « Cauchemar en cuisine » et m'a semblé particulièrement savoureuse, comme toutes ses recettes! Facile à faire c'est un superbe plat convivial.

Le chef l'a réalisé de manière traditionnelle mais je lui ai préféré une cuisson basse température, comme le faisait ma grand-mère qui laissait la cocotte en cuisson toute la journée sur le coin de son fourneau, à mijoter à tout petit feu...



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:

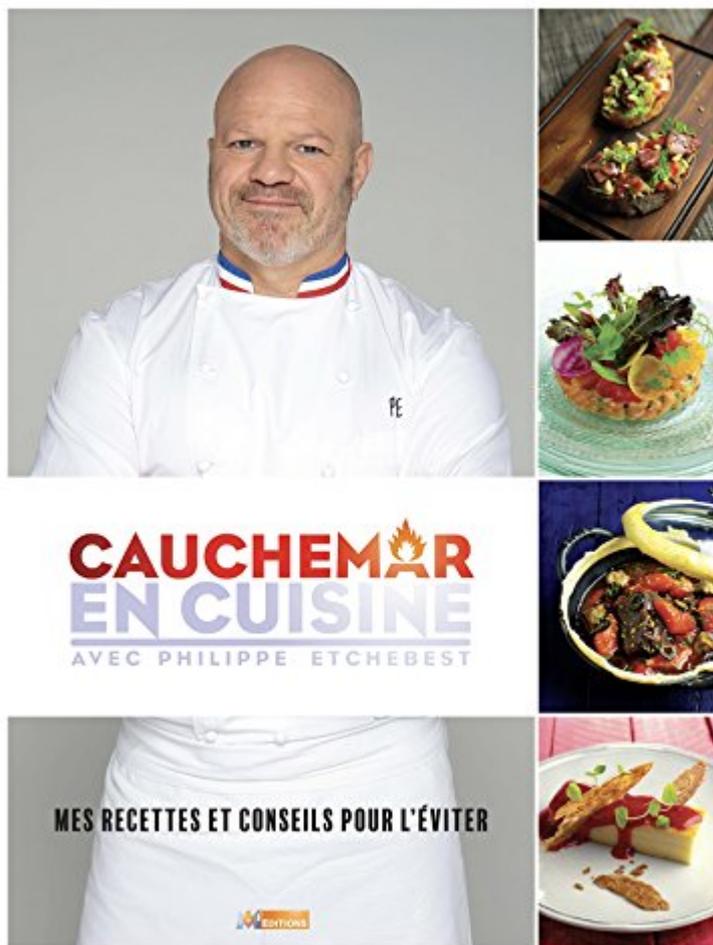
- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

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



Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d'après une recette 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 le Pot au feu aux arômes thaïlandais (5 personnes)

- 1000 g de paleron
- un verre de vin blanc sec
- un oignon blanc ou rouge
- 5 carottes
- 2 poireaux
- 5 petits navets
- une branche de céleri
- 4 tiges de citronnelle
- 6 feuilles de kaffir appelé aussi combava. Vous en trouverez dans les magasins asiatiques le plus souvent congelées. Si vous n'en trouvez pas utilisez un bouquet

garni traditionnel...

- une petite boîte de pousse de bambou (épicerie asiatique)
- un paquet de nouilles thaïlandaise
- sel et poivre

Pour la sauce

- de la coriandre
- du basilic thaïlandais (si vous n'en trouvez pas , n'utilisez pas du basilic habituel: il n'a pas du tout le même goût. Dans ce cas il vaut mieux mettre que la coriandre et la ciboulette)
- de la ciboulette
- un petit piment oiseau (si vous aimez les plats un peu relevés)
- une gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- sel

Préparation

- Pelez les oignons rouges (ou blancs selon votre choix) et coupez-les en deux.



Pelez les oignons rouges et coupez les en deux

- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude

sans matiere grasse. Laissez-les bien colorer. Réservez.



Laissez les oignons rouges
bien colorer

- Nettoyez les autres légumes et taillez-les en morceaux (carottes, navets, poireaux, branche de céleri).



Coupez les carottes en
tronçons



Coupez les navets en morceaux



Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux



Coupez la branche de céleri en morceaux

- Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé: cela vous permettra d'infuser le bouillon sans disperser des

morceaux de citronnelle, toujours un peu durs à la dégustation.



Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé

- Faites revenir le paleron dans la cocotte sur toutes ses faces de façons à le colorer. Salez, poivrez.



Faites revenir le paleron dans la cocotte

- Déglacez avec un verre de vin blanc sec.



Pot au feu Thaï

- Ajoutez toute la garniture de légumes, la citronnelle, les feuilles de kaffir **sauf le bambou**. Vous le rajouterez une demi heure avant de finir la cuisson.



Ajoutez toute la garniture de légumes

- Puis mouillez à hauteur avec de l'eau. Enfournez à 90° pendant 4 heures. En fin de cuisson ôtez les petits paniers infuseurs contenant la citronnelle. Idéalement je prépare ce plat la veille et je le remet au four le lendemain à la même température et je le cuis encore deux heures avant de servir.



Puis mouillez à hauteur avec de l'eau

Un peu avant la fin de la cuisson préparez la sauce (et n'oubliez pas d'ajouter les pousses de bambou coupées en morceaux dans votre cocotte: les pousses de bambou en boîte étant déjà cuites, il suffit juste de les réchauffer).

- Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais et quelques brins de ciboulette.



Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais et quelques brin de ciboulette

- Râpez une gousse d'ail sur les herbes hachées.



Râpez une gousse d'ail sur les herbes hachées

- Hachez très finement un piment oiseau. Attention: ce sont les graines qui sont particulièrement fortes en goût. Donc pour les palais délicats ôtez-les... De plus mettez des gants car la substance piquante est très active et si vous vous touchez les yeux même après vous avoir lavé les mains vous aurez une réaction très irritante.



Hachez très finement un piment oiseau

- Mélangez les herbes hachées, l'ail , le piment avec 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame. Réservez.



Mélangez les herbes hachées, l'ail , le piment avec de l'huile de sésame

- Faites cuire les nouilles (selon les recommandations inscrites sur le sachet: en général 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante).



Faites cuire les nouilles

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à découper la viande et à dresser.

Dressage

- Découpez le paleron en belles tranches.



Découpez le paleron en belles tranches

- Disposez un peu de nouilles au fond du bol et posez un morceau de viande au-dessus. Puis disposez les légumes tout autour de la viande. Versez une belle louche de bouillon. Puis versez un peu de sauce aux herbes sur la viande. Les petits fleurs violettes que vous voyez dans le plat sont des fleurs de ciboulette: elles sont très jolies et possèdent un petit goût piquant très agréable. Si vous avez la chance d'avoir un petit coin de jardin, n'hésitez pas à en planter: vous aurez ainsi de la ciboulette fraîche d'avril à novembre, vous pourrez déguster ces petits fleurs en mai. Et surtout la ciboulette repousse toute seule l'année suivante et ne demande aucun soin particulier si ce n'est de l'arroser...



Dressage



Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four

(d'après une recette de



Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four
(d'après une recette de

**Cabillaud au chorizo basse
température , asperges du**

printemps et petits légumes

Aujourd'hui un petit plat de cabillaud accompagné de nos premières asperges et relevé par une sauce au chorizo montée à l'huile d'olive: un ensemble délicat, onctueux au palais comme toutes les recettes de Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France! C'est encore une recette inspirée de l'émission « Cauchemar en cuisine » que j'ai adaptée à la basse température. En effet si le chef propose à chaque fois une excellente recette pendant l'émission, les proportions ne sont jamais communiquées...



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.



Cabillaud au chorizo, asperges du printemps basse température

Ingredients: pour le Cabillaud au chorizo (6 personnes)

- un kilo de filet ou dos de cabillaud et des parures de poisson pour le fumet de poisson
- 150 g de chorizo doux
- environ 20 tomates cerises
- 2 bottes d'asperges
- 4 oignons nouveaux ou deux petits oignons (blancs ou rouges): environ 125 g
- des olives de lucques (l'olive lucques est une variété d'olive du Languedoc ayant une forme caractéristique en croissant de lune) ou des olives vertes
- ciboulette ciselée
- deux citrons verts
- parmesan en copeaux

- sel et poivre
- personnellement je rajoute quelques tomates confites: je trouve que cela du peps à la recette

Pour le fumet et la sauce

- des parures de poisson
- une carotte
- un oignon
- un poireau
- un bouquet garni (vert de poireau, thym, persil, laurier)
- 20 cl de vin blanc
- eau
- huile d'olive (20 cl)

Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine 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**"



- 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

- **Si vous ne possédez pas ce matériel**, pas de panique: je vous propose de pocher le cabillaud dans le fumet soit dans un four vapeur (le chef le cuit à 52° dans un four vapeur pendant une heure)

Préparation:

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparer la veille ou le matin pour le soir: en effet il va falloir en

congeler une partie pour le mettre sous vide avec la lotte. Si vous le gardez liquide il sera aspiré par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil...

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez la carottes en petits tronçons. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.



- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.



Préparez le bouquet garni

- Faites revenir à l'huile d'olive les parures poisson. Ajoutez les légumes précédents .Puis déglacer au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.



Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 étoiles de badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.



Mouillez à hauteur

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.



Passez le fumet et foulez-le

pour en extraire tous les
sucs

- Réservez un quart de litre pour la sauce et congelez le reste si possible en petites portions. J'utilise des bacs à glace pour congeler le fond: si vous en avez une grosse quantité n'hésitez pas à le remettre à chauffer pour le réduire: il n'en sera que plus goûteux et prendra moins de place.



Le fumet est passé



Congelez une partie du fumet

Le jour même

- Nettoyez les tomates cerises et ôtez le pédoncule. Réservez.



Nettoyez les tomates cerises

- Nettoyez les asperges. Coupez les en sifflets ou en tronçons.



Coupez les asperges en sifflets

- Les cuire à l'anglaise **deux minutes** (versez vos asperges dans l'eau bouillante bien salée pour deux minutes de cuisson). Rafraîchir à l'eau glacée à la fin de la cuisson . Égouttez et réservez. Gardez de côté quelques belles pointes pour le dressage.



Cuire les asperges à l'anglaise



Rafraîchir de suite les asperges à l'eau froide

- Épluchez et ciselez les deux petits oignons rouges (ou 4 oignons nouveaux).



Coupez l'oignon rouge en tranches

- Coupez le chorizo en petits dés.



Coupez le chorizo en petits dés.

- Faites revenir les oignons dans une poêle.



Faites revenir les oignons dans une poêle

- Quand les oignons sont translucides ajoutez les olives, le chorizo et les tomates confites.



Ajoutez les olives, le chorizo et les tomates

confites

- Puis ajoutez les asperges en morceaux (sauf les belles pointes que vous avez réservées après cuisson). Ajoutez enfin les tomates cerises; cuire encore deux minutes mais pas plus car les tomates cerises doivent rester croquantes. Réservez.



Ajoutez les asperges et tomates cerises



Cuire encore deux minutes

La cuisson du poisson

- Tronçonnez le filet de cabillaud. Assaisonnez avec du sel et piment d'Espelette.



Tronçonnez le filet de cabillaud



Tronçonnez le filet de cabillaud

- Posez les filets sur du film étirable. Posez les bien sur le bord du film et roulez les de manière à former des boudins; si vous les pochez vous ficellerez les extrémités (opération pas nécessaire pour la cuisson sous vide). Au besoin superposez les filets pour obtenir plus d'épaisseur et donc un beau boudin!



Posez les bien au bord du film



Roulez les de manière à former des boudins

- Mettez le ou les boudins sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille. Comptez 2 à 3 glaçons par sachet.



Mettre le cabillaud sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- Cuire basse température 15 mn à 52° . **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de pocher les boudins de cabillaud. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce qui ne sera pas le cas si il est enveloppé

hermétiquement dans le film alimentaire. Portez à ébullition un demi litre de fumet puis réduisez le feu de moitié et pochez les boudins pendant 10 mn . Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.



Anova sous vide circulator

Derniers préparatifs

- Taillez des copeaux de parmesan.



Taillez des copeaux de parmesan

- Faites réchauffer un quart de litre de fumet puis ajoutez l'huile d'olive et battre au fouet puis bien lier le tout au mixeur plongeant. Ajoutez le jus d'un citron vert. Rectifiez l'assaisonnement.



Chauffez le fumet



Mélangez l'huile d'olive
avec le fumet

- Ajoutez la sauce à votre poêlée de légumes.



Ajoutez tous les légumes et
le chorizo à la sauce

- Ôtez le sachet de cuisson du poisson du bain marie;
ouvrez le et tronçonnez le boudin en portions. N'oubliez

pas d'enlever le film alimentaire!



Tronçonnez le boudin en portions

- Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse.



Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse

- Versez la sauce aux légumes et chorizo sur le poisson.



Versez la sauce aux légumes
et chorizo sur le poisson

- Terminez par les pointes d'asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan... C'est TOP savoureux.



Terminez par les pointes d'asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan



Cabillaud au chorizo, asperges du printemps basse température

Bourride de lotte et ses petits légumes basse température

Et voilà une recette basse température qui va encore vous ravir... la bourride provençale avec une lotte bien tendre et goûteuse. Elle m'a été inspirée par une recette donnée par le chef Philippe Etchebest lors d'une émission « Cauchemar en cuisine ».



Bourride de lotte basse température

Le chef cuit la lotte pochée dans le fumet. Je préfère la cuire sous vide basse température également dans le fumet: ainsi la cuisson est parfaite de l'extérieur au cœur avec une belle concentration de saveurs.



- 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](#)

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

Ingrédients pour la Bourride de lotte (6 personnes)

- 1 kg de lotte et les parures pour le fumet

Pour le fumet:

- un poireau
- une carotte
- un oignon
- une branche de céleri
- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane
- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

Pour la garniture

- 4 carottes
- persil haché
- 6 mini fenouils ou un gros fenouil
- 2 branches de céleri

- 9 petites pommes de terre
- des croûtons de pain
- du piment d'Espelette

Pour l'Aïoli

- 2 œufs
- 2 à 4 gousses d'ail selon votre goût (j'aime l'ail donc j'en met quatre: n'oubliez pas que l'Aïoli va être dilué avec le fumet de poisson)
- huile: mélange égal d'huile olive et huile d'arachide donc 25 cl d'huile d'olive et 25 cl d'huile d'arachide
- sel et poivre

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]

- 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

- **Si vous ne possédez pas ce matériel** pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (52° pendant une heure) ou la pocher dans le fumet (10 à

15 mn dans le fumet frémissant)

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#)

Préparation

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparer la veille ou le matin pour le soir: en effet il va falloir en congeler une partie pour le mettre sous vide avec la lotte. Si vous le gardez liquide, il sera aspiré par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil...

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez les carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.



- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.



Préparez le bouquet garni

- Faites revenir à l'huile d'olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Quand le tout est coloré déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.



Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.



Mouillez à hauteur

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.



Passez le fumet et foulez-le pour en extraire tous les sucs

- Réservez une à deux louches de fumet que vous allez congeler en petits glaçons (pour la cuisson de la lotte sous vide). Réservez-en également quatre louches au frais qui vous ajouterez à l'aïoli pour terminer la sauce. Le reste vous servira pour cuire les pommes de terre. Si vous en avez de trop, n'hésitez pas à congeler pour une prochaine fois.



Congelez une partie du fumet

Le jour même

- Lavez, épluchez et taillez les pommes de terre en deux.



Coupez les pommes de terre en deux

- Versez 2 verres de fumet de poisson et les pommes de terre dans une casserole, rajoutez de l'eau à hauteur et cuire **départ à froid**. Les pommes de terre sont cuites lorsque vous pouvez y planter la pointe d'un couteau. Réservez.



Mouillez à hauteur

- Préparer la garniture (légumes): nettoyez 4 carottes, les fenouil, les deux branches de céleri et détaillez-les en morceaux.



Coupez les carottes en jardinière



Coupez le céleri en tronçons



Coupez le fenouil en morceaux

- Cuire les branches de céleri à l'anglaise (c'est-à-dire dans de l'eau bouillante bien salée). Égouttez-les et réservez.



Cuire le céleri à l'anglaise

- Faites de même avec le fenouil. Égouttez-le et réservez.



Cuire le fenouil à

l'anglaise

- Cuire également les carottes à l'anglaise (toujours dans de l'eau bouillante bien salée). Égouttez et réservez.



Cuire les carottes à l'anglaise

- Faites fondre un beau morceau de beurre dans une poêle. Versez les légumes et enrobez-les bien de beurre. Salez, poivrez. Réservez.



Faites revenir les légumes dans une belle noix de beurre

Faites l'Aïoli :

- Épluchez et râpez l'ail.



Épluchez l'ail

- Mélangez l'ail râpé aux 2 jaunes d'œufs. Salez et poivrez.



Râpez l'ail

- Monter à l'huile: mélange égal d'huile olive et arachide. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.



Montez la mayonnaise

- Coupez la lotte en tronçons.



Tronçonnez la lotte

- Assaisonnez les tronçons de lotte. Mettez-les sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille.



Mettre la lotte sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- Cuire basse température 20 mn à 52°. **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (80° pendant 20mn) ou la pocher dans le fumet (10 mn dans le fumet frémissant). Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.



Anova sous vide circulator

Pour terminer les croûtons de pain:

- Coupez deux tranches de pain de mie en cubes.



Coupez deux tranches de pain de mie en cubes

- Faites revenir les croûtons de pain à la poêle. Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!



Les croûtons doivent être

dorés mais pas brûlés!

Dressage

- Hachez des feuilles de persil.



Hachez des feuilles de persil

- Chauffez quatre louches de fumet et le mélanger à la moitié de l'Aïoli en fouettant.



Mélangez l'Aïoli avec le fumet

- Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse et ajoutez les légumes tout autour. J'ai fait un trait de piment d'Espelette sur la bordure de l'assiette. Versez la sauce par dessus.



Versez la sauce par dessus

- Saupoudrez de persil plat, de piment d'Espelette, un peu de fleur de sel et de croûtons. Servez tout chaud...Un petit bonheur!



Bourride de lotte basse température

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](#)

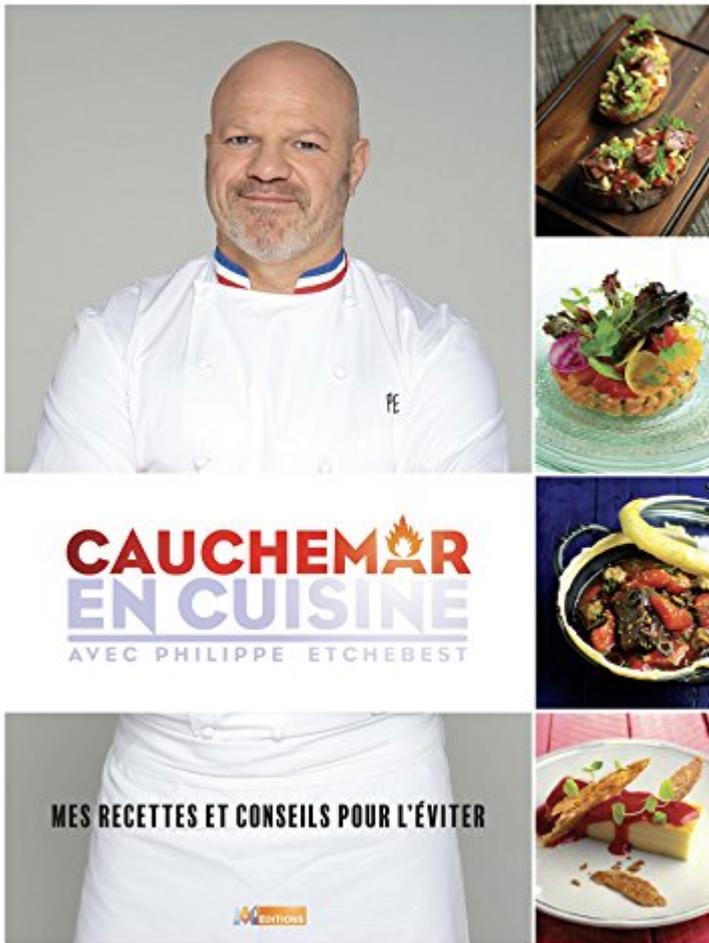
Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

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.



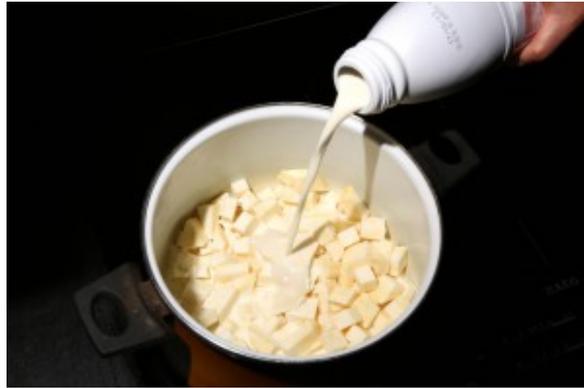
Rincez le céleri rave

- 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