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

Ingrédients: 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 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 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 préparez 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

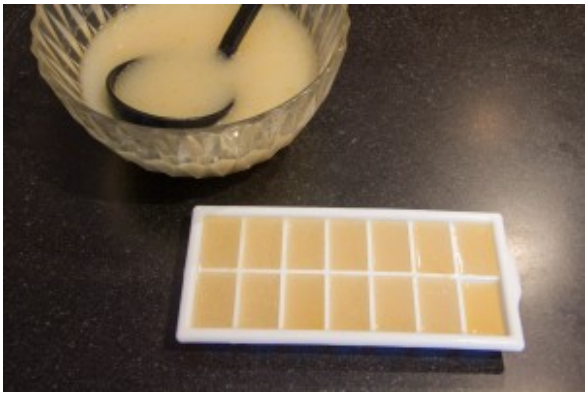
- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.

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 pédicule. Réservez.

Nettoyez les tomates cerises

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

Coupez les asperges en sifflets

- Les cuire à à l'anglaises **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

<u>La cuisson du poisson</u>

- 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 moité 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

---

Gambas basse température , fraîcheur d’avocat et salicorne au wasabi

Voici une entrée à la fois fraîche et croquante: c’est la salicorne qui amène ce croquant original et légèrement salé qui se marie parfaitement avec la douceur de l’avocat, le tout réveillé par le piquant du wasabi. De plus vous serez étonné par la texture des gambas qui, cuites basse température, ne sont plus du tout caoutchouteuses mais très moelleuses.

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.

Gambas basse température , fraîcheur d’avocat et salicorne au wasabi

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 à 5 gambas par personnes selon votre gourmandise
- deux citrons verts
- une cuillerée à café d’huile d’olive
- un ravier de salicorne (vous en trouverez assez facilement au rayon poisson des grandes surfaces ou bien à commander chez votre poissonnier). La salicorne est une petite plante comestible de la baie de Somme qui ressemble un peu aux haricots verts. A la fois douce, salée et croquante elle peut tout aussi bien se déguster froide que chaude.
- deux avocats
- environ un centimètre de gingembre frais rappé
- un petit pot d’œufs de saumon
- une mayonnaise maison (c’est bien meilleur!) : deux jaunes d’œufs, 15 cl d’huile d’arachide, une cuillerée à café de vinaigre de riz, une bonne cuillère à café de wasabi, du gingembre frais râpé et du sel)

Ingrédients

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]

- 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

- Et 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”**

Préparation:

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

- Zestez les deux citrons verts.

Zestez les citrons verts

- Puis coupez les citrons en deux et pressez les citrons pour en obtenir le jus. Réservez: vous en aurez besoin pour la fraîcheur d’avocats.

- Décortiquez les gambas et gardez la queue.

Décortiquez les gambas

Attention: enlevez la tête des gambas en prenant soin d’ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête.

Tête et petit boyau

- Versez un petit filet d’huile d’olive et les zestes de citrons verts sur les gambas. Mélangez bien.

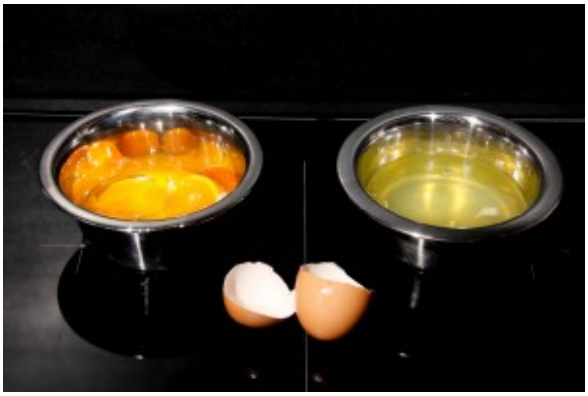
- Mettez sous vide les gambas.

Mettre les gambas sous vide

- Cuisez les gambas basse température à 48° pendant 20 mn.

Pendant la cuisson des gambas préparez la mayonnaise et la fraîcheur d’avocat:

- Clarifiez les œufs.



Clarifiez les œufs

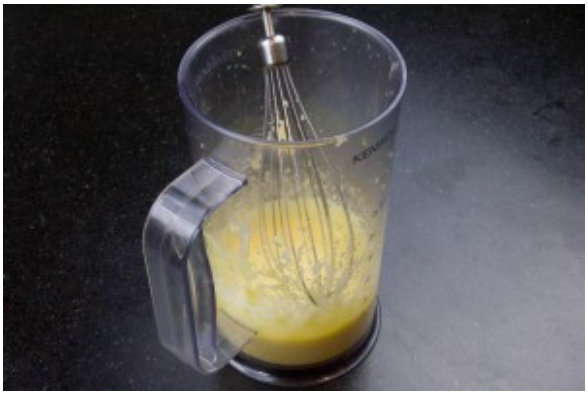
- Râpez environ 1 cm de gingembre.

Râpez en environ un bon centimètre

- Dans un bol haut mélangez les jaunes avec le gingembre râpé, le vinaigre de riz et le wasabi.

Mélangez les jaunes avec ,le gingembre râpé et le wasabi

- A l’aide d’un fouet mixez le tout en ajoutant un très léger filet d’huile d’arachide régulièrement. Quand la mayonnaise commence à prendre vous pouvez alors augmenter le débit de l’huile et l’intégrer complètement (15 cl en tout). Salez à votre convenance. Réservez au frais.



Mixez le tout

- Rincez les tiges de salicorne, égouttez les. Puis essuyez-les soigneusement dans un linge propre.

Lavez les pousses de salicorne

- Coupez les avocats en deux et ôtez le noyau. Puis à l’aide d’un petit couteau quadrillez la chair des demis avocats. Avec une cuillère café récupérez alors la chair des avocats.

Récupérez la chair des avocats

- Mélangez un peu de jus de citron aux dés d’avocat pour éviter que la chair de ne noircisse.

Mélangez un peu de jus de citron aux dés d’avocat

- Ajoutez la mayonnaise (deux ou trois belles cuillerées à soupe), quelques pousses de salicorne et une belle cuillerée à soupe d’œufs de saumon (ou truite ou lump à votre convenance). Mélangez très délicatement de manière à ne pas écraser les œufs de saumon. Surtout n’oubliez pas de réservez un peu d’œufs de saumon et de salicorne pour la décoration. Réservez au frais.

Dressage:

- Dans vos assiettes dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d’avocat.

Dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d’avocat

- Sortez les gambas du bain marie , ouvrez le sachet et égouttez les gambas. Posez les harmonieusement sur la fraîcheur d’avocat.

Disposez les gambas sur la

ligne de fraîcheur d’avocat

- Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon que vous avez réservés précédemment. Puis à l’aide d’une petite poche à douille posez des petits points de mayonnaise sur l’assiette. Terminez en disposant des œufs de lump.

Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon

Il n’y a plus qu’à déguster.

Vous pouvez également servir ce plat en apéritif dans des verrines. Comptez alors une gambas par verrine.

Jaune d’oeuf crémeux au foie gras, pommes de terre basse température

La dernière recette pour les fêtes 2014: le Jaune d’oeuf crémeux au foie gras, pommes de terre basse température! Elle m’a été inspirée par un plat servi au Noma, meilleur restaurant au monde en 2010, 2011, 2012 et 2014 par la revue « Restaurant », revue britannique destinés aux chefs cuisiniers. Cette revue publie tous les ans un classement des « 50 meilleurs restaurants au monde » en s’appuyant sur les votes de 837 chefs, restaurateurs, critiques et amateurs.

Le Noma est dirigé par le chef René Redzepi et se situe à Copenhague (Danemark). Je vais bientôt publier un article sur ce restaurant exceptionnel où j’ai eu le plaisir de déjeuner récemment.

La recette originale est beaucoup plus compliquée: les pommes de terres sont infusées à la rose et le jus d’accompagnement est très complexe car élaboré par fermentation de graines à partir d’une bactérie spéciale… Impossible à réaliser chez soi!

L’originalité de cette recette tient dans la cuisson du Jaune d’œuf cuit basse température. Sa texture sera extrêmement crémeuse contrairement à un jaune d’œuf cuit traditionnellement qui sera assez sec.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant **ici.**

Beaucoup d’entre vous aviez émis le souhait d’être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Jaune d’œuf crémeux au foie gras, pommes de terre basse température

Ingrédients pour le Jaune d’œuf crémeux (4 personnes)

- 4 œufs (un jaune par personne)
- 4 grosses pommes de terre
- mélange de graines (tournesol, courge, sésame,pignon etc)
- 6 branches de thym frais
- beurre

Pour la sauce:

- 2 échalotes
- 150 gr de foie gras frais
- 2 dl de fond de veau
- 2 dl de crème fraîche liquide
- sel, poivre

Ingrédients

Matériel

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; 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]

- 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

- Et 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”**

Préparation

1/La sauce

- Coupez grossièrement 150 gr de foie gras.

Coupez grossièrement 200 gr de foie gras.

- Ciselez finement les 2 échalotes.

Ciselez les échalotes

- Faites revenir les échalotes dans un peu de beurre.

Faites revenir l’échalote dans un peu de beurre

- Ajoutez le foie gras.

Ajoutez le foie gras

- Puis ajoutez le fond de veau (2 dl). Réduisez le mélange de moitié.

Puis ajoutez le fond de veau. Réduire le mélange de moitié.

- Ajoutez enfin la crème (2 dl) et faites encore réduire d’un tiers.

Rajoutez la crème

- Rectifiez l’assaisonnement si nécessaire. Mixez avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce. Réservez.

Mixer avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce.

2/ La garniture

- Pelez les pommes de terre.

Épluchez les pommes de terre

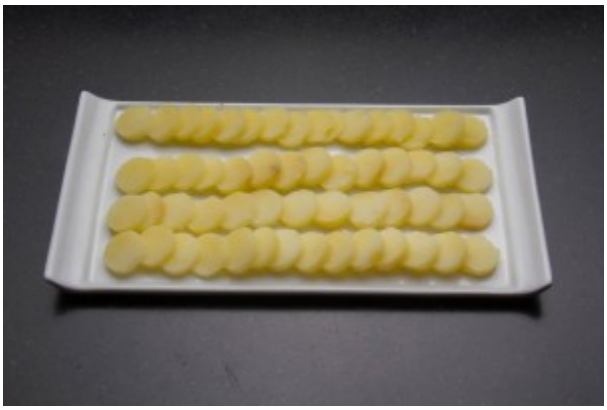
- Placez les dans votre sachet avec une noix de beurre et 4 branches de thym et faite le vide dans le sachet.

Mettre les pommes de terre sous vide

- Gardez deux branches de thym dont vous prélèverez les petites feuilles. Réservez les pour le dressage.

Prélevez les feuilles de thym

- Puis cuire les pommes de terre en basse température à 90° pendant une heure. Si vous n’avez pas la possibilité de cuire sous vide basse température vous pouvez cuire les pommes de terre dans un fond de volaille .
- Les pommes de terre cuites, coupez les en tranches d’environ 2 mm; puis à l’aide d’un emporte pièce découpez des petits ronds dans chaque tranche. Réservez à température ambiante. Le diamètre de mon emporte pièce est de 1 cm 5 (un petit tuyau acheté au magasin de bricolage et coupé à la longueur voulue…)



- Placez les graines environ 10 mn au four à 180° pour les colorer. Réservez.

Torréfiez les graines au four

3/ La cuisson de l’œuf

- Un petit conseil: avant de commencer la cuisson des œufs, n’oubliez pas de faire chauffer vos assiettes de présentation à 60° au four.
- Chauffez votre cuve à 68° à l’aide de votre thermoplongeur.

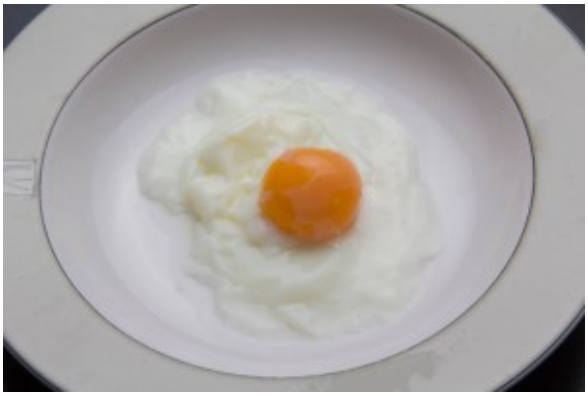
- Placez les œufs dans la cuve dés que l’eau atteint 68° et faire cuire les œufs pendant 28 mn à cette température.
- Si vous n’avez pas la possibilité de cuire les œufs basse température (pour cela il vous faut absolument un thermoplongeur…) vous pouvez remplacer le jaune d’œuf par un œuf de caille poché.

Dressage

- Réchauffez légèrement la sauce. Elle doit être tiède. Réchauffez également les rondelles de pommes de terre qui doivent être également tiédies.
- Versez en un belle cuillère dans chaque assiette.

- Dressez une rosace de pommes de terre en laissant un cercle au centre de manière à pouvoir y verser le jaune d’œuf.

- Cassez la coquille et versez l’œuf dans un plat; enlevez le blanc autour du jaune.



Séparez le jaune du blanc

- Déposez délicatement un jaune au milieu de chaque rosace à l’aide d’une petite cuillère.

- Saupoudrez des graines torréfiées et de feuilles de thym.

Jaune d’oeuf crémeux au foie gras, pommes de terre basse température

Roulés de sole basse température, compoté et émulsion de fenouil

Le fenouil: un légume que l’on cuisine souvent dans le sud mais complètement oublié par la plupart d’entre nous. Pourtant son petit goût anisé très subtil est rafraîchissant et se marie particulièrement bien avec le poisson.

Ces Roulés de sole peuvent être préparés soit basse température soit en cuisson traditionnelle à la poêle. Je vous livre là les deux versions.

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 précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

Roulés de sole base température, compoté et émulsion de fenouil

Difficulté: facile

Ingrédients pour les Roulés de sole (4 personnes)

- Filets de soles: faites lever les filets de sole par votre poissonnier; une sole vous donne deux filets qu'il faudra alors couper au milieu dans le sens de la longueur (soit 4 demi filets pour une sole). Comptez donc deux demi filets par rouleaux. Pour une entrée un rouleau suffit mais pour un plat comptez deux à trois rouleaux selon l'appétit de vos invités…
- deux à trois sucrines (petit salade aux feuilles très serrées)
- le zeste d'un citron
- les peluches des feuilles du fenouil ou de l'aneth

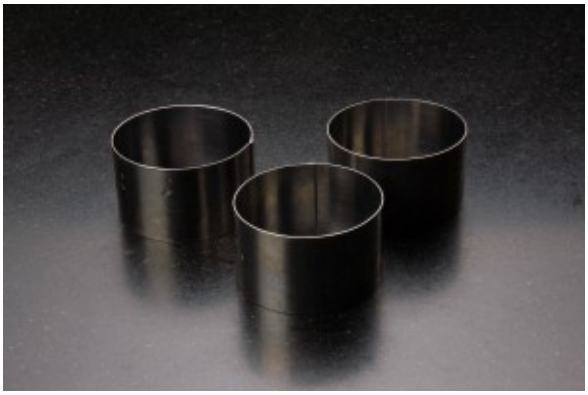
Ingrédients

- un à deux bulbes de fenouil suivant leur grosseur
- deux belles échalotes
- 250 cl de crème liquide entière
- un petit verre de pastis (environ 5 cl)
- du piment d’Espelette
- des graines de fenouil
- sel

Ingrédients garniture

Materiel:

- un mixeur plongeant
- des cercles de 7 cm de diamètre.



cercles

- 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:

- Détaillez le fenouil en très fines lamelles. Si les feuilles des branches de votre fenouil sont bien fraîches gardez en quelques unes pour la décoration de votre assiette. Sinon vous utiliserez de l’aneth.

Émincez le fenouil en fines lamelles

- Épluchez les échalotes et détaillez les en tous petits dés.

Ciselez les échalotes

- Faites revenir les échalotes à feu doux avec un peu de beurre.

Faire revenir les échalottes
avec une noix de beurre

- Rajoutez le fenouil. Cuire quelques minutes à feu doux: le fenouil doit garder son côté croquant. Plus vous l'aurez coupé finement plus il cuira vite… donc attention. Déglacer avec le pastis: prolongez la cuisson encore 3 mn pour que l'alcool s'évapore. Salez, poivrez et réservez.

Faire revenir les échalotes
et le fenouil.

- Faites chauffez la crème à ébullition avec les graines de fenouil et le piment d'Espelette. Laissez cuire 2 mn et coupez le feu pour laisser infuser environ 15 à 20 mn.

Chauffer la crème et y infuser les graines de fenouil et le piment d’espelette

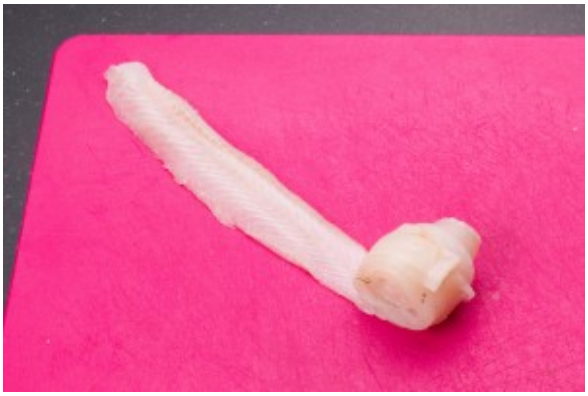
- Mixer la préparation précédente finement et la passer au travers d’un tamis ou d’un chinois. Réservez.

Passez la crème obtenue au chinois

- Détaillez les feuilles des sucrines: vous n’utiliserez que les feuilles superficielles car plus vous vous rapprocherez du cœur plus les feuilles seront difficiles à détacher. Coupez les feuilles en deux dans le sens de la longueur.

Coupez les feuilles des sucrines en deux

- Salez et poivrez et roulez les solettes sur elles-même. Si le rouleau obtenu n’est pas assez épais n’hésitez pas à rajouter un autre filet de solette.



Roulez les solettes sur elles-même.

- Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine: il faut que le diamètre obtenu soit à peu prés égal à celui des cercles que vous utilisez.

Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine

- Puis placez un cercle autour de chaque rouleau.

Pour la cuisson des soles deux cuisson au choix: sous vide ou traditionnelle.

<u>1/méthode sous vide:</u>

- Placez les cercles dans le sachet à mettre sous vide à l’aide d’une spatule. Puis déposez une noix de beurre

sur chaque cercle. Mettre sous vide.Cuire à 58° pendant 15 mn.

2/ méthode traditionelle

- Faire revenir une belle noix de beurre à feu moyen et déposer le rouleau avec son cercle à l’aide d’une spatule coudée dans la poêlé. Faire revenir 3 mn à feu doux puis baisser le feu (trés doux) et déposer un couvercle: le poisson va finir de cuire encore pendant les 3 mn suivantes. Vous n’aurez ainsi pas besoin de retourner le cercle pour terminer la cuisson. Surveillez bien la cuisson pour ne pas surcuire la sole qui est délicate…

Juste un photo pour vous monter la différence visuelle entre les deux cuisson: à gauche la sole sous vide et à droite la cuisson traditionnelle. La traditionnelle est plus » sèche » même si la cuisson a été très douce à la poêle alors que la sous vide reste bien nacrée. De plus le fait de mettre sous vide fait que le cercle est compressé et la tenue du rouleau est plus net. Et la différence est également gustative mais ça c’est difficile à démontrer en image!

Dressage:

- Prélevez des feuilles sur les tiges de fenouil ou si celles ci sont fanées utilisez de l’aneth.

Prélevez des feuilles sur les queues de fenouil ou utilisez de l’aneth.

- Réchauffez la crème de fenouil sans la faire bouillir et mixez la avec le mixeur plongeant pour obtenir une belle mousse.

Faire mousser la crème de fenouil

- Dressez la compoté de fenouil en ligne sur votre assiette.

Dressez la compoté de fenouil en ligne

- Déposez un ou deux rouleaux de sole à côté du fenouil.

Déposez un ou deux rouleaux de sole

- Zestez un peu de citron au-dessus et saler avec la fleur de sel.

Zestez le citron au dessus

- Déposez deux belles cuillerées d’écume mousseuse de fenouil.

Dressez l’émulsion bien mousseuse

- Puis parsemez de brins d’aneth ou de fenouil.

Finissez avec les petites feuilles de fenouil ou d’aneth

Vous aimez cette recette? N’hésitez pas à consulter mes autres recettes basse température et partagez donc cet article avec tous vos amis amateurs de cuisine!

Le saviez-vous?

Le fenouil est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l’anis et souvent associé au poisson. On peut le consommer cru ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs.

Il est considéré depuis l’antiquité comme une plante médicinale: il est réputé pour ses propriétés digestives. Il est indiqué en cas de digestion difficile, d’aérophagie et de maux d’estomac.

Cultivé sur tout le pourtour méditerranéen il fut introduit en France à l’époque de Catherine de Médicis.

Choisissez les bulbes qui sont fermes, sans taches et dont les feuilles (très fines; ce sont plutôt des fanes) sont bien vertes. Il se conserve deux à trois jours au frais. Plus il est vieux et plus il est gros, plus il est filandreux. Préférez donc les petits bulbes et consommez le de préférence rapidement.