

Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)

Un carpaccio végétal , où les légumes sont cuits basse température, le tout relevé par une vinaigrette à la mangue. Un plat végétarien absolument délicieux! Et la basse température pour une cuisson parfaite qui va sublimer les saveurs...

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).



Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)



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](#)

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 en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser 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

- Une mandoline pour trancher finement et régulièrement vos tranches de betterave et céleri. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo :



Masthome Mandoline Inox Professionnelle, Mandoline de Cuisine Multifonction à Epaisseur de Tranche Réglable, avec Protège Main et Gants de Sécurité Acier inoxydable Noir

- Un emporte-pièce pour découper vos tranches en cercles réguliers. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo :



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie Cutter

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les betteraves et céleri: il vous faudra acheter deux belles betteraves rouges et un céleri boule; vous en aurez de trop pour la recette mais vous pourrez les restes pour d'autres recettes:

- Vous n'aurez pas besoin de toute les betteraves pour cette recette mais seulement 250 g de betterave rouges cuites basse température (voir préparation ci-dessous). Gardez le reste pour accompagner un poisson par exemple.
- Vous n'aurez pas besoin de tout le céleri pour cette recette mais seulement 250 g cuits basse température

(voir préparation ci-dessous): vous pouvez préparer une mousseline avec le restant le cuisant dans du lait puis l'égoutter et le mixer avec 5% de son poids en beurre.

- huile et vinaigre d'agrumes

Pour la vinaigrette

- 40 g de mangue
- 20 g d'huile de noix
- 15 g d'huile de pépin de raisin
- 15 g de vinaigre de riz
- Sel et Poivre Sichuan

Pour le dressage

- Ciboulette ou feuille de coriandre ciselée
- Une pomme granny
- quelques dés de mangue supplémentaires coupés en petits morceaux
- quelques morceaux de noix pour amener un peu de croquant

Préparation

- Pelez la mangue et tranchez-la. Taillez une tranche de mangue en petits dés. Réservez.



Taillez une tranche de mangue en petits dés

- Préparez la vinaigrette: mixez tous les ingrédients (40

g de mangue, 20 g d'huile de noix, 15 g d'huile de pépin de raisin, 15 g de vinaigre de riz) et assaisonnez en sel et poivre Sichuan en fin de mixage. Réservez.



Préparez la vinaigrette à base de mangue

- Coupez de fines tranches de pommes avec la mandoline et coupez les tranches en petits dés ; mélangez avec un peu de jus de citron et réservez.



Pelez et ôtez le cœur des deux pommes. Coupez-les en très fine brunoise

- Pelez le céleri et tranchez-le à l'aide votre mandoline en fine tranches de 2 mm d'épaisseur . Puis à l'aide de votre emporte-pièce taillez des ronds bien réguliers.



Taillez des ronds bien réguliers

- Assaisonnez les tranches avec un peu d'huile et de vinaigre d'agrumes. Placez le sous vide.



Placez les tranches de céleri sous vide

- Pelez les betteraves. Comme pour le céleri tranchez-les à l'aide de votre mandoline en fines tranches de 2 mm d'épaisseur. Puis à l'aide de votre emporte-pièce taillez des ronds bien réguliers. Mettez-les betteraves sous vide avec un peu d'huile et de vinaigre d'agrumes. Cuisez le céleri et les betteraves sous vide basse température dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h 30.



Mettez-les betteraves sous vide avec les framboises

- . Salez et poivrez betteraves et céleri. Réservez au frais.



A la fin de la cuisson coupez les betteraves en tranches

- Ciselez la ciboulette ou la coriandre finement.



Prélevez les feuilles de

coriandre et ciselez-les.

Dressage

- Disposez les tranches harmonieusement dans l'assiette et versez la vinaigrette par-dessus. Puis parsemez de dés de pommes, de dés de mangue, de morceaux de noix et de coriandre.



Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)

Velouté chou rouge et pommes

Aujourd'hui je vous propose un sublime et irréaliste Velouté chou rouge et pommes réalisé très facilement. La couleur va

beaucoup amuser vos enfants (ainsi que les grands) et leur apprendre à aimer un légume que l'on mange peu souvent, ce qui est bien dommage.

Pour la recette au Thermomix cliquez ici.



Velouté chou rouge et pommes

Ingrédients pour 4 personnes

- 90 g d'oignon
- 3 gousses d'ail râpées
- 350 g de chou rouge
- 10 g d'huile d'olive
- 120 g de pomme granny smith et quelques tranches supplémentaires coupées en tous petits dés
- le jus d'un citron
- 500 g de bouillon de légumes

- sel et poivre

Préparation

- Ciselez l'oignon.



Ciselez l'oignon

- Faites le revenir avec un peu d'huile d'olive et l'ail râpé.



Faites revenir l'oignon avec un peu de beurre

- Ciselez les 350 g de chou en tranches fines.



Coupez le chou rouge en tranches

- Ajoutez-le aux oignons avec les 120 g de pomme épluché et coupés en morceaux . Mouillez avec 500 ml de bouillon de légume. Cuisez à feu doux à couvert pendant 20 mn puis mixez le tout. Salez et poivrez à votre convenance.



Mixez le tout

- Réalisez une fine brunoise de pommes avec quelques tranches fines; réservez ces dés de pommes en les mélangeant avec du jus de citron pour qu'ils ne s'oxydent pas.



Coupez la pomme en très fine
brunoise

- Servez dans vos assiettes et ajoutez les petits dés de pommes que vous avez réservés.



Velouté chou rouge et pommes

Pomme confite et son sabayon à la Manzana

Un dessert tout simple mais néanmoins hyper gourmand grâce à ce sabayon très parfumé. Le sabayon n'est pas difficile techniquement donc n'ayez pas peur et lancez-vous!



Pomme et sabayon à la Manzana

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pommes granny smith (le sabayon étant déjà bien sucré, j'ai préféré des granny car elles sont plus acides)
- une belle noix de beurre

- trois cuillerées à soupe de sucre
- une cuillerée à café de cardamome en poudre
- 5 cl de Manzana; la manzana est une liqueur de pomme verte.
- des amandes effilées
- quelques feuilles de verveine fraîche ou de menthe

Pour le sabayon

- 60 g de Marsala (vin blanc sicilien)
- 60 g de Manzana
- 120 g de sucre
- 6 jaunes d'œuf

Pour le dressage

- des amandes effilées
- deux sablés émiettés. Pour la recette des sablés maison cliquez [ici](#)

Matériel

- une cuillère parisienne: elle vous sera très utile pour évider les pommes avec précision



3 claveles 4801 - Cuillère Parisienne Double, 22/30 mm

Préparation

- Torréfiez les amandes pendant 10 minutes au four à 180°. Réservez.



Torréfiez les amandes pendant 10 minutes au four à 180°

- Émiettez les sablés. Réservez.



Émiettez les sablés

- Épluchez les pommes et coupez-les en deux. Évidez-les avec la cuillerée à pomme parisienne.



Coupez les pommes en deux

- Faites revenir les pommes avec le beurre, la cardamome et le sucre. Quand le beurre est bien fondu arrosez bien les pommes du mélange beurre sucre cardamome puis couvrez et laissez cuire à feu doux. Régulièrement arrosez les pommes avec le caramel qui se forme. Les pommes doivent être moelleuses mais encore un peu fermes.



Faites revenir les pommes avec du beurre et du sucre

- Réservez les pommes.



Réservez les pommes

- Faites chauffer le caramel restant et déglacez avec la Manzana.



Faites chauffer le caramel restant et déglacé avec la Manzana

- Arrosez les pommes avec le caramel et réservez à température ambiante en attendant la réalisation du sabayon.



Arrosez les pomme avec le caramel

- Ciselez la verveine. Réservez.



Ciselez la verveine

- Blanchir les jaunes avec le sucre: pour cela battez vivement les deux éléments jusqu'à ce que le mélange passe du jaune vif au jaune pâle.



Blanchir les jaunes avec le sucre

- Ajoutez les alcools et montez le sabayon au bain marie en battant le mélange au fouet en permanence. Le mélange doit mousser et tripler de volume. Au besoin utilisez un fouet électrique. Continuer à fouetter hors feu jusqu'à ce que le sabayon refroidisse: le sabayon se sert immédiatement.



Montez le sabayon au bain marie

Dressage

- Disposez une demi pomme dans l'assiette.



Disposez une demi pomme dans l'assiette

- Versez le sabayon et ajoutez les amandes, la verveine et le sablé émietté.



Versez le sabayon et ajoutez les amandes, la verveine et le sablé émietté



Pomme et sabayon à la Manzana

Tatin d'oignon et thym

Une belle tarte de saison avec des oignons confits comme je les aime et une touche subtile de thym qui en font une entrée très sympathique. A servir avec une salade bien assaisonnée qui amènera une touche d'acidité à la douceur de ce plat.



Matériel

- J'ai utilisé un moule à tarte Tatin anti adhésif de 24 cm. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



DE BUYER -8320.24 -moule a tarte tatin choc extreme ø 24

- un pinceau de cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



saizone Pinceaux à pâtisserie Brosse à Poils naturels Brosse à Huile de Cuisine avec Manche en Bois de hêtre et Corde à Suspendre

Ingrédients

- 250 g de pâte feuilletée Pour la recette de la pâte feuilletée cliquez ici ou si vous avez un Thermomix optez pour la pâte ultra facile en cliquant ici
- environ 500 g d'oignon coupés en deux
- 30 g de beurre
- 10 g d'huile d'olive
- 25 g de sucre
- 8 g de feuilles de thym frais
- 20 g de vinaigre balsamique blanc
- une cuillerée à soupe de moutarde

Préparation

- Epluchez les oignons et coupez-les en deux.



Epluchez les oignons et coupez-les en deux

- Faites fondre le beurre dans la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Posez les oignons dans la poêle coté coupé vers le bas.



Posez les oignons dans la poêle coté coupé vers le bas

- Laissez-les cuire. En fin de cuisson le dessous doit être bien doré.



Le dessous doit être bien doré

- Réalisez un caramel léger avec le sucre. Déglacez avec le vinaigre et ajoutez les feuilles de thym. Otez du feu.



Réalisez un caramel léger avec le sucre

- Versez le caramel dans votre moule à tatin et placez les oignons dans le plat à tatin côté doré vers le bas.



Placez les oignons dans le plat côté doré vers le bas

- Etalez la pâte à la forme de votre moule et badigeonnez-la de moutarde avec un pinceau. Retournez-la en la positionnant sur les oignons. Enfournerez à 180° pendant 30 mn.



Placez la pâte sur le oignons

- A la sortie du four attendez quelques minutes et retournez la tarte sur votre plat de présentation. Servez avec une salade bien assaisonnée. Et pour un peu plus de gourmandise vous pouvez placer quelques copeaux de fromage de chèvre par dessus!



Tatin de tomate et polenta

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



Tatin de tomate et polenta

Matériel

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



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

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



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

Ingrédients pour une tarte de 16 cm sur 16 cm

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

Pour les tomates

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

Préparation

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



Faites chauffer le lait

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



Mélangez la polenta

continuellement

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



La polenta forme une boule

- Hors feu ajoutez alors le parmesan à la polenta.



Hors feu ajoutez alors le parmesan à la polenta

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



Puis ajoutez le jaune d'œuf
à la polenta

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



Versez la polenta dans
votre moule

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



Plongez les tomates dans l'eau bouillante

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



Coupez les tomates en deux

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



Conservez quelques morceaux
de peau de tomate

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



Enfournez les peaux de
tomate à 90 degrés

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



Ajoutez le beurre au caramel

- Ajoutez les feuilles du thym citron.



Ajoutez le thym au caramel

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



Chemisez le moule

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



Disposez les demi tomates

sur le fond

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



Réinsérez le carré de polenta dans le moule

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



Tatin de tomate et polenta



Tatin de tomate et polenta

Terrine aubergine poivron et gelée au coulis de tomate et basilic

Une belle semaine de soleil en perspective! Que diriez-vous d'une terrine bien fraîche aux aubergines pour accompagner votre barbecue?



Terrine aubergine poivron et gelée au coulis de tomate et basilic

Matériel

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



Taurus Robot 600 Plus Inox - Mixeur plongeant multifonction 3 en 1 600W, 20 vitesses réglables + Turbo, anti-éclaboussures, bol mesureur, bol hachoir et Fouet

- une terrine en silicone (18 cm de long/ 11 cm de large / 7 cm de hauteur). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Boxiki Kitchen Moule à Pain Antiadhésif en Silicone avec Cadre en Acier - Parfait pour la Cuisson de Pain de Banane, de Pain de mie, de Quatre-quarts et de Viande Hachée

Ingrédients pour une terrine (j'ai utilisé une terrine de 18 cm L/11 cm l/7 cm h)

- deux aubergines
- deux boîtes poivrons rouges ou 3 poivrons frais dont vous aurez ôté la peau (ébulliez-les dans l'eau pendant 20 minutes, puis enlevez la peau et ôtez les pépins).
- 125 ml de coulis de tomate (maison c'est tellement meilleur: pour la recette cliquez [ici](#))
- 120 g de miettes de thon au naturel

- 15 g de feuilles de basilic frais
- une cuillerée à soupe de vinaigre balsamique blanc
- gélatine 6 g (3 feuilles)
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- Taillez les aubergines en lamelles fines.



Taillez les aubergines en lamelles fines

- Passez-les à la poêle avec de l'huile d'olive l'huile. Elles doivent être tendres. Salez et poivrez.



Passez les aubergines à la poêle

- Coupez les poivrons en lamelles.



Coupez les poivrons en lamelles

- Humidifiez la gélatine en la plongeant dans de l'eau froide pendant 10 minutes.



Faire tremper la gélatine

- Réchauffez la sauce tomate maison. Ajoutez la gélatine égouttée et les feuilles de basilic. Rectifiez assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre balsamique blanc. Mixez finement.



Mixez la sauce finement

- Dressez la terrine. Procédez par couches successives que vous recouvrirez chacune au fur et à mesure avec le coulis de tomate: poivron, thon, aubergines, poivron, etc.



Dressez la terrine

- Laissez au frais toute une nuit.



Laissez reposer la terrine

- Servez avec une bonne salade et vos viandes grillées au barbecue!



Terrine aubergine poivron et gelée au coulis de tomate et basilic

Chou-fleur rôti et sa crème à l'anguille fumée

Dans une des émissions « Objectif TopChef » Camille Delcroix, gagnant de la saison 9 de Top Chef, a sublimé le chou-fleur en le cuisant à la manière d'un steak bien rôti dans du beurre moussant.

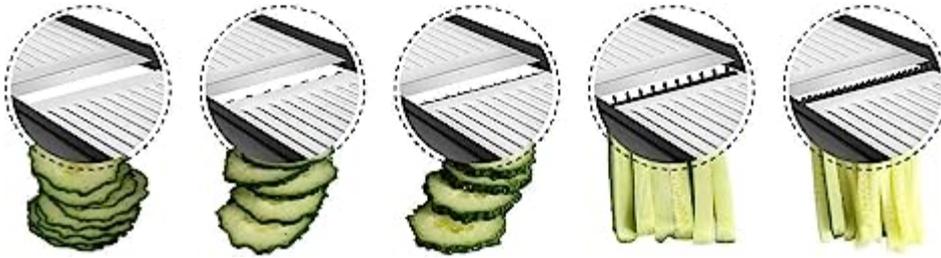
Cette recette m'a fait de l'œil et je m'en suis inspirée pour vous proposer cette déclinaison de chou-fleur à l'anguille fumée.



Chou-fleur rôti et sa crème à l'anguille fumée

Matériel

- une mandoline: elle est nécessaire pour la réalisation de vos tranches de pickles. 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

- un jeu d'emporte pièces: toujours très utiles aussi bien en cuisine qu'en pâtisserie! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie Cutter

Ingrédients pour 3 personnes

- un gros chou-fleur
- du beurre demi-sel
- un demi oignon blanc
- 200 ml de crème fraîche
- 70 g d'aiguille fumée pour la crème de chou-fleur et 50 g supplémentaires pour le dressage
- sel et poivre

Pour les pickles de chou-fleur

- quelques tranches très fines de chou-fleur taillées à la mandoline

- 60 g vinaigre blanc
- 80 g sucre semoule

Pour la présentation

- des petits œufs de truite
- des pousses de cresson

Préparation

- Coupez le chou-fleur en son milieu et détaillez trois belles tranches d'environ 1 cm et demi à 2 cm d'épaisseur. Si vous désirez vous pouvez donner une forme plus élégante à vos tranches en les arrondissant avec un emporte pièce. Réservez ces tranches. Puis détaillez le restant du chou en petites sommités (petites tête de chou-fleur): vous en utiliserez 5 ou 6 pour les pickles et le reste pour la crème de chou-fleur.



Coupez le chou-fleur en tranches

- Commencez par la préparation des pickles. Détaillez quelques petites sommités de chou-fleur en tranches fines à la mandoline.



Détaillez quelques sommités
en tranches fines

- Puis faites chauffer le vinaigre et le sucre. Le sucre doit être dissous dans le vinaigre. Versez le vinaigre bien chaud sur les tranches de chou-fleur et réservez dans un petit bol.



Versez le vinaigre sur les
tranches de chou-fleur

- Coupez l'anguille fumée en petits dés: vous en utiliserez 70 g pour la crème de chou-fleur et environ 50 g pour le dressage.



Coupez l'anguille fumée en petits dés

- Ciselez l'oignon et faites-le revenir avec une noix de beurre dans une casserole. Ajoutez l'oignon ciselé et les 70 g d'anguille fumée. L'oignon doit être devenu translucide quand vous ajouterez les 200 ml de crème et le restant des sommités de chou-fleur que vous avez détaillés. Cuisez à feu doux jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien tendre. Mixez le tout finement et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Ajoutez l'anguille aux oignons puis la crème

- Faites fondre une belle noix de beurre salé dans une poêle. Soyez généreux en beurre car vous allez arroser souvent vos « steaks » de chou-fleur avec le beurre pendant leur cuisson. Cuisez les steaks sur leur deux faces jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



Cuisez les steaks sur leur deux faces jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés

Dressage

- Placez une cuillerée de crème de chou-fleur à l'anguille dans votre assiette et faites chevaucher par-dessus une belle tranche de chou-fleur . Disposez quelques pickles de chou, des petits œufs de truite, quelques dés d'anguille et quelques pousses de cresson.



Chou-fleur rôti et sa crème à l'anguille fumée

Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives



Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de chou-fleur
- 200 ml de crème
- 2 g d'agar agar: gélifiant naturel à base d'algues (dans les épiceries bio)
- une cuillerée à café de curry

Pour le cœur coulant

- environ 20 cl de sauce de tomate maison. Pour la recette cliquez [ici](#).
- sel, poivre

Pour la sauce vierge aux olives

- 15 olives noires dénoyautées

- 5 tomates cerises
- 60 g de petits pois
- quelques toutes petites sommités de chou-fleur cru
- un petit bouquet de basilic frais
- huile d'olive
- vinaigre balsamic blanc
- sel, poivre

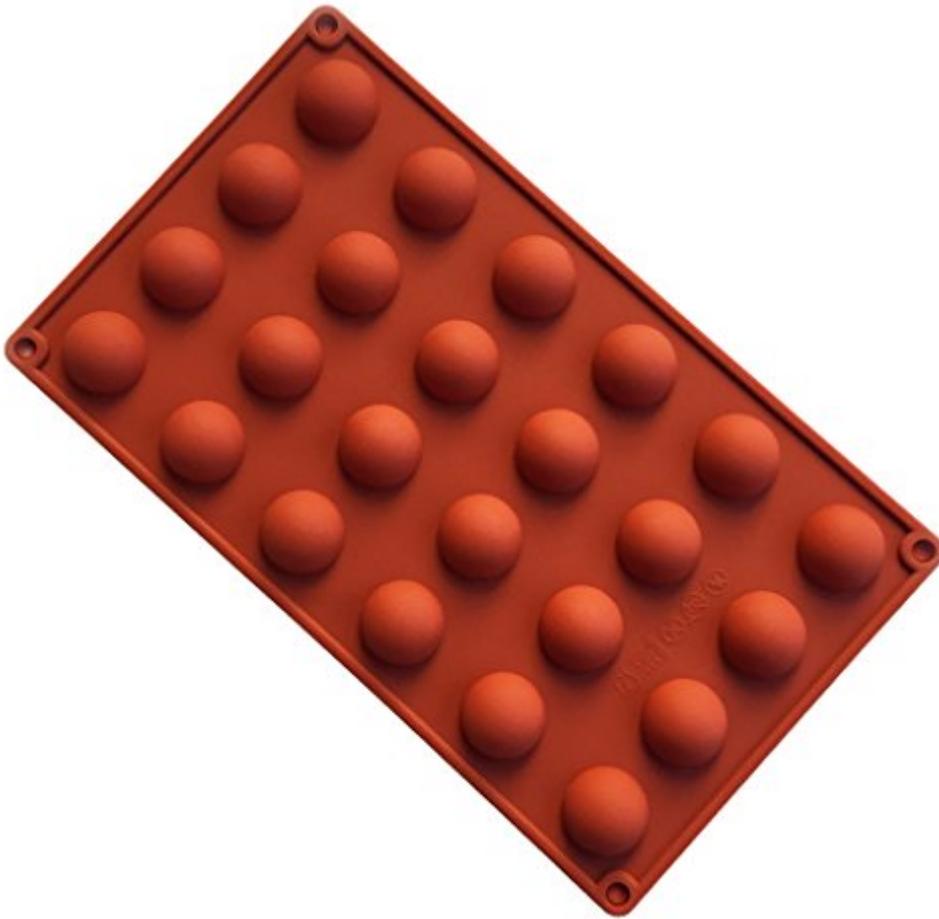
Matériel

- des moules demi sphère en silicone pour mouler le chou-fleur: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Pure Vie Moule en Silicone de Qualité Alimentaire Gâteau de Bâton Décoration de Moule pour Muffins, Cupcake, Chocolat Et Gelée - 6 Gros Demi-sphères

- des moules pour vos petits inserts de sauce tomate: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



JasCherry Moule en silicone Pour Muffins, Cupcake, Chocolat, Pudding Et Gelée - Demi cercle #1

- une spatule coudée: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Ibili 738000 3 Spatules Mini Inox 18/10/Plastique

Préparation

- La veille préparez votre sauce tomate: si vous suivez ma recette pour une sauce tomate maison ([cliquez ici](#)) vous en aurez beaucoup plus que nécessaire: cette sauce se congèle très bien ou utilisez le reste pour une autre recette (pâte, moussaka...). Puis congelez-en dans vos petits moules pour réaliser vos inserts (un insect par bavarois).



Congelez vos inserts de
sauce tomate

- Coupez finement quelques têtes de chou-fleur crues et réservez-les: elles vous serviront pour la sauce vierge.



Coupez finement quelques
têtes de chou-fleur

- Coupez 350 g de chou-fleur en tranches et cuisez-le à la vapeur: il doit être bien tendre. Mixez le chou-fleur cuit avec la crème et le curry. Salez et poivrez. Versez le tout avec l'agar agar dans une casserole et portez à ébullition pendant 2 minutes: c'est important car il faut atteindre l'ébullition pour que l'agar agar gélifie ensuite. Mélangez continuellement pendant les deux minutes d'ébullition.



Portez à ébullition

- Ôtez du feu. C'est là le petit côté technique de la recette: laissez retomber le chou-fleur en température mais pas en dessous de 45° sinon l'agar agar va gélifier. Mais attention vos inserts tomate sont congelés donc il ne faut pas les déposer dans le chou-fleur quand il est trop chaud... Dans tous les cas il faut travailler vite dès que vous allez commencer à mouler la purée de chou-fleur. Déposez un peu de purée de chou-fleur dans vos moules (à moitié) puis déposez vos inserts tomate dedans.



Posez vos insert de sauce tomate dans la purée de chou-fleur

- Recouvrez immédiatement avec le restant de purée de chou-fleur et lissez avec une petite spatule. Mettez au frais pendant environ 3 heures.



Lissez avec une petite spatule

- Pendant ce temps: écossez les petits pois et blanchissez-les 2 minutes dans de l'eau bouillante.



Blanchissez les petits pois

- Coupez les tomates cerise en 4 et ôtez les pépins . Puis coupez-les en petite brunoise.



Coupez les mini tomates en fine brunoise

- Ciselez le basilic.



Ciselez les feuilles de basilic

- Coupez les olives en petite brunoise.



Coupez les olives en petite brunoise

- Réalisez une vinaigrette (2/3 huile d'olive et 1/3 de vinaigre balsamique blanc). Ajoutez les sommités de chou-fleur crues, les olives, les tomates, le basilic et les petits pois. Rectifiez l'assaisonnement.



Réalisez la vinaigrette

Dressage

- Démoulez les bavarois et versez de la vinaigrette tout autour. Décorez avec quelques feuilles de basilic ou de pousses de salade. Et quand on ouvre: petite surprise, le cœur est coulant...



Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

Aubergines rôties et laquées

Cette entrée est un plat typiquement japonais aux saveurs légèrement caramélisées. Les aubergines sont rôties au four quasiment sans graisse. Accompagnées d'œuf et d'une bonne salade, ces Aubergines rôties et laquées sont un plat exotique, léger et gourmand, idéal pour le soir.



Aubergines rôties et laquées

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles aubergines
- 2 œufs
- deux jeunes oignons
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant [ici](#).

Pour la sauce: tous ces ingrédients se trouvent au rayon asiatique de votre supermarché ou dans une épicerie asiatique ou encore sur Internet en cliquant [ici](#).

- 2 cuillères à soupe de miso rouge
- 2 cuillères à soupe de soja sucré
- 2 cuillères à soupe de mirin
- 2 cuillères à soupe de saké
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame

Préparation

- Faites cuire les œufs pendant 10 mn pour obtenir des œufs durs.



Faites cuire les œufs

- Écalez les œufs (ôtez la coquille) et écrasez-les finement avec une fourchette. Réservez.



Écrasez les œufs

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce pour obtenir un mélange bien homogène.



Mélangez tous les ingrédients

- Ouvrez les aubergines en deux et incisez le dessus à l'aide d'un couteau en dessinant un damier.



Incisez les aubergines

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez généreusement le dessus des aubergines en prenant soin de bien faire pénétrer la sauce dans les croisillons. Enfourez à 180° pendant 40 à 50 mn suivant les fours.



Enfourez les aubergines à 180° pendant 40 mn

Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.



Ciselez les cèbettes

- Servez dès la sortie du four: disposez une demi aubergines dans l'assiette et saupoudrez d'œufs mimosa, d'oignon ciselé et de graines de yuzu.



Aubergines rôties et laquées

Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose

Si vous êtes un gourmand accro au chocolat voici un dessert au chocolat bien onctueux! Réalisé à base de tofu soyeux et de lait de coco qui rendent la texture très crémeuse c'est un dessert facile et rapide à faire. Je le sers avec des tuiles à

la noix de coco dont vous trouverez la recette en cliquant [ici](#).



Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose

Ingrédients (pour 8 ramequins)

- 300 g de tofu soyeux
- 70 g de lait de coco
- 120 g de chocolat noir à pâtisser
- 2 cuillères à café de pâte de noisette
- 50 g de sirop de sucre de canne
- 40 g de poudre de noix de coco
- une petite pincée de sel

Préparation

- Versez et mixez le tofu, la pâte de noisette, le sirop de sucre de canne et le lait de coco dans une casserole. Faites chauffer à feu doux en mélangeant en permanence: en effet quand le mélange chauffe il a tendance à former de grosses bulles qui éclatent en remontant à la surface...



Mixez le tofu, la purée de noisette, le sirop de sucre de canne et le lait de coco et versez le tout dans une casserole

- A l'aide d'un couteau coupez le chocolat en petits morceaux.



A l'aide d'un couteau coupez le chocolat en petits

morceaux

- Quand le mélange est chaud versez-le sur le chocolat coupé en morceaux (cela facilite grandement sa fonte).



Quand le mélange est chaud
versez-le sur le chocolat
coupé en morceaux

- Ajoutez une petite pincée de sel et la poudre de noix de coco et mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.



Mélangez bien jusqu'à ce que
le chocolat soit
complètement fondu

- Versez la crème dans des ramequins. Laissez pendre au frais pendant deux heures. Juste au moment de servir saupoudrez de noix de coco en poudre et ajoutez une

petit meringue ou des tuiles à la noix de coco. C'est prêt! Facile non?



Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose



Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose

Fraîcheur de tomates farcies

Les tomates farcies, une recette incontournable du sud; mais on peut également les réaliser sans cuisson au four, et sans viande pour une belle entrée fraîcheur tout en légèreté...Voici donc ma Fraîcheur de tomates farcies!



Fraîcheur de tomates farcies

Ingrédients pour la Fraîcheur de tomates farcies (4 personnes : comptez 2 tomates par personne)

- 8 tomates moyennes
- 1 grosse échalote
- 300 de cœur d'artichaut en boîte
- une courgette
- 12 olives noires dénoyautées
- 30 g de graines de sarrasin grillé (kasha)
- une cuillerée à café de moutarde
- huile d'olive
- vinaigre de calamansi (le calamansi est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique): les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils

contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

- sel et poivre

Pour le pistou

- 1 gousse d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 25 g de pignons et 30 g pour la présentation
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

Pour les tuiles de parmesan

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre mou (température ambiante)

Matériel

- un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur (pour la préparation du pistou)

Préparation

Pour le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec **tous** les pignons.

N'oubliez pas que vous en utiliserez 25 g pour le pistou et 30 g pour la présentation.



Faire revenir les pignons dans une poêle

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur (25 g de pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé. Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.



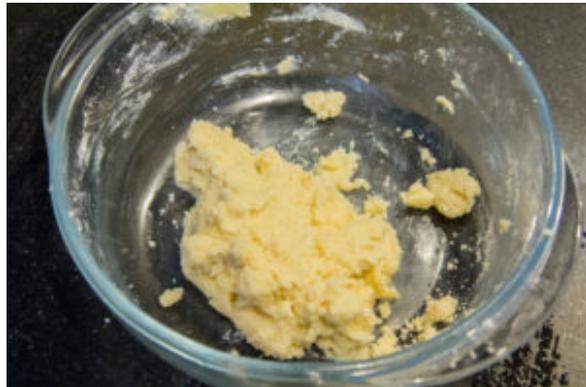
Mixer tous les ingrédients

- Pour les tuiles de parmesan: versez tous les éléments du crumble dans un bol.



Versez tous les éléments du crumble dans un bol

- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.



Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout

- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.



Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive

- Dès la sortie du four emportez-pièces le biscuit en utilisant un emporte pièce rond d'un diamètre supérieur à celle de vos tomates. Surtout n'attendez pas que le biscuit refroidisse car sinon cette opération sera impossible. Quand vous avez réalisé 8 ronds de biscuits laissez refroidir complètement avant de les soulever avec une petite spatule: attention ils sont fragiles! Gardez-les dans une boîte hermétique.



Les tuiles de parmesan sont prêtes

Pour les tomates: coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère. Salez l'intérieur. Gardez bien les chapeaux des tomates pour la présentation.



Coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère

- Posez les tomates retournées sur une grille que vous

placerez au-dessus de votre évier. Les tomates vont ainsi dégorger leur eau.



Posez les tomates retournées sur une grille

- Pendant ce temps préparez la farce. Ciselez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.



Ciselez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle

- Quand elle est translucide ajoutez les cœurs d'artichaut égouttés; salez et poivrez. Mixez finement le tout avec la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.



Quand elle est translucide
ajoutez les cœurs
d'artichaut égouttés

- Coupez la courgette en quatre dans la longueur et évidez l'intérieur de chaque morceau avec une cuillère pour en ôter les graines. Coupez alors la courgette en fine brunoise.



Coupez alors la courgette en
fine brunoise

- Réalisez également une fine brunoise avec les olives.



Réalisez également une fine brunoise avec les olives

- Faites chauffer de l'eau et plongez-y les graines de sarrasin; laissez cuire 10 mn et égouttez. Il ne reste plus qu'à mélanger tous les éléments de la farce: purée d'artichaut, graines de sarrasin, courgette et olive. Ajoutez le vinaigre, la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.



Il ne reste plus qu'à mélanger tous les éléments de la farce

- Remplissez les tomates. ne posez le disque de biscuit au parmesan dessus qu'au moment du service sinon il va ramollir. Et recouvrez avec le chapeau des tomates.



Remplissez les tomates

Dressage

- Disposez vos tomates dans l'assiette. tracez une généreuse ligne de pistou à côté et saupoudrez de pignons grillés...



Fraîcheur de tomates farcies



Fraîcheur de tomates farcies

Roulé de courgette aux olives (Recette végétarienne)

Un roulé de courgette tout en fraîcheur pour une belle table ensoleillée et surtout une très belle dégustation végétarienne, riche en saveur, comme je les aime!



Roulé de courgette aux olives

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce

- 50 g de tapenade d'olive noire
- 50 g de pignons
- 120 g de ricotta
- 50 g de parmesan
- un œuf
- quelques tomates confites à l'huile. Vous en trouverez dans le commerce ou vous pouvez les faire maison. Pour la recette cliquez [ici](#).
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- huile d'olive
- vinaigre de calamansi. C'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épicerie fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque « Vom Fass » que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!
- une cuillerée à soupe rase de zaatar; c'est un mélange d'épices libanais. Vous pouvez en trouver dans le commerce ou sur Internet en cliquant [ici](#).
- sel, poivre

Pour l'huile de basilic

- une botte de basilic (une trentaine de feuilles)
- 100 g d'huile neutre (pépin de raisin)
- sel

Il vous faudra également quelques olives noires entières pour le dressage.

Matériel

- une mandoline: vous pouvez utiliser un couteau pour tailler de fines tranches de courgette mais la mandoline vous facilitera beaucoup le travail et vos tranches seront beaucoup plus régulières.



Trancheuse Mandoline Professionnelle INSPIRATIONS du Chef. L'alimentation et Les Fruit des Trancheuses. Inclut 6 Inserts, Brosse de Nettoyage et Manche de Sécurité de Lame. Acier Inoxydable

Préparation

- Pour l'huile de basilic: faites chauffer l'huile à **80°** avec les feuilles de basilic pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.



Filtrez le jus de basilic

- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.



Versez le jus de basilic dans une pipette et réservez

- Faites torréfier les pignons au four à 180° pendant 10 minutes. Réservez.



Pignons torréfiés

- Coupez les tomates confites en petits morceaux (environ 2 belles cuillerées à soupe).



Coupez les tomates confites
en petits morceaux

- Mélangez l'ensemble des éléments de la farce. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mélangez l'ensemble des
éléments de la farce

- Ajoutez les pignons torréfiés.



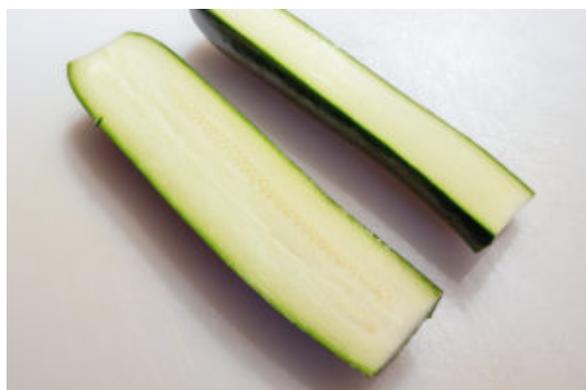
Ajoutez les pignons
torréfiés

- Puis incorporez le parmesan râpé. Réservez au frais.



Puis incorporez le parmesan
râpé

- Lavez les courgettes et coupez-les en deux.



Lavez les courgettes et
coupez-les en deux

- A l'aide de la mandoline découpez de fines lanières de courgette. Si elles sont trop épaisses elles se casseront lorsque vous les roulerez..Gardez bien les chutes de vos courgettes: vous allez les utiliser pour la suite de la recette.



A l'aide de la mandoline découpez de fines lanières de courgette

- Étalez une feuille de film alimentaire sur votre plan de travail. Puis disposez les tranches de courgettes en les faisant se superposer. Puis étalez une belle cuillerée de farce à l'extrémité des bandes de courgettes. Roulez délicatement et serrez bien vos petits boudins.



Puis versez une belle cuillerée de farce à l'extrémité des bandes de courgettes

- Faites cuire les roulés à la vapeur pendant 15 minutes (déposez-les dans l'appareil quand la vapeur a commencé à se dégager).



Faites cuire les roulés à la vapeur

- Détaillez les chutes de vos courgettes en petite brunoise.



Réalisez une brunoise avec les chutes de vos courgettes

- Réalisez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre de calamansi, le zaatar. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le tout à la brunoise de courgette.



Assaisonnez la brunoise de courgette avec la vinaigrette

Dressage

- Disposez un roulé de courgette au milieu de l'assiette et de la brunoise de courgette tout le long. Ajoutez une tomate confite , quelques olives noires, des pignons. Puis versez des zigzag d'huile au basilic par dessus...



Roulé de courgette

Courgettes farcies chèvre, pignon et menthe

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



Courgettes farcies, chèvre, pignons et menthe

Matériel

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



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce:

- 150 g de chèvre frais émietté
- 50 g de panko (chapelure japonaise; vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché; si vous n'en trouvez pas utilisez de la chapelure normale)

- un œuf
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- un citron jaune (vous aurez besoin du zeste et d'un demi jus de citron)
- quelques feuilles de persil ciselé
- 3 belles cuillerées à soupe de pignons torréfiés à la poêle
- sel et poivre

Pour l'huile de menthe

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

Pour la sauce

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

Dressage

- quelques feuilles de mâche

Préparation

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



Préparez la sauce

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



Coupez la courgette en deux et ôtez les graines

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



Cuisez les courgettes vapeur

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



Blanchissez les feuilles de menthe

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



Mixez la menthe avec l'huile d'olive

- Faites torréfier les pignons à sec dans une poêle.



Faites dorer les pignons

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



Préparez la farce

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



Farcissez les courgettes

Dressage

- Versez une cuillerée à soupe de sauce dans l'assiette et étirez-la avec le dos de la cuillère. Disposez une courgette à côté et versez un peu d'huile de menthe. Ajoutez quelques feuilles de mâche.



Courgettes farcies, chèvre, pignons et menthe