

Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

J'adore les artichauts...Et aujourd'hui j'avais envie d'en faire le phare d'une recette gourmande végétarienne en le déclinant en deux façons: une barigoule et des cromesquis bien croquants agrémentés d'une sauce aux poivrons que vous pouvez servir au siphon pour plus de légèreté. Voilà comment on peut se faire plaisir en mangeant végétarien!

Les artichauts sont préparés en cuisson sous vide basse température pour obtenir encore plus de saveurs mais vous pouvez les préparer également à la vapeur si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson sous vide.



Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)



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

Le siphon n'est pas indispensable mais il permet une sauce plus aérée et une jolie présentation. Sinon versez simplement le coulis de poivron sur votre barigoule ou servez la sauce à part dans des petits ramequins.

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#). Je vous conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



iSi 1603 Siphon

Si vous désirez cuire les artichauts sous vide:

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



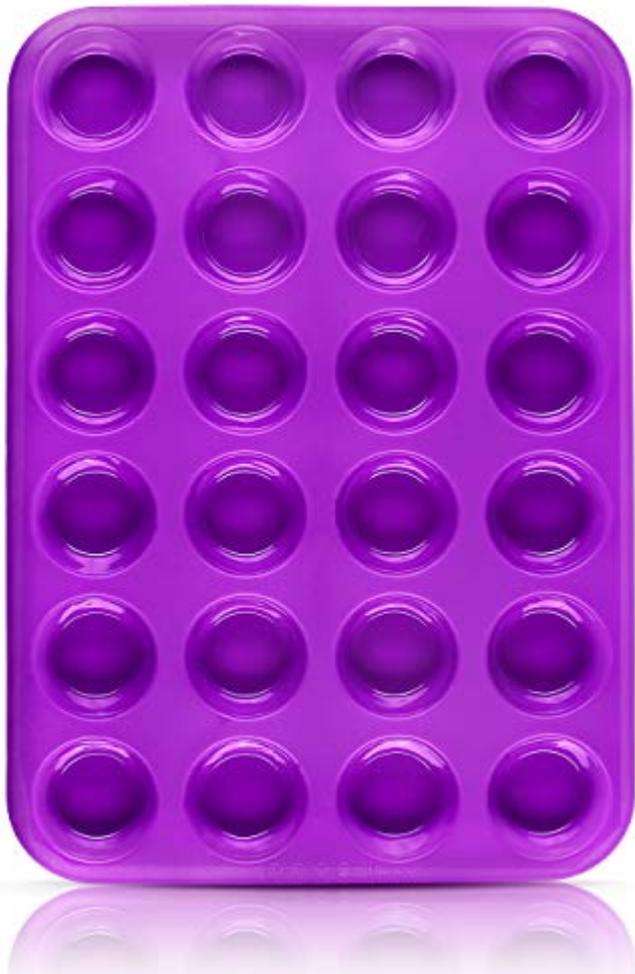
FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- 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 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 moule à mini muffin en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Belmalia moule à muffins pour 24 mini muffins en silicone anti-adhésif, cupcakes, brownies, gâteaux, pudding Violet

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



Passoire asiatique parfaite en acier inoxydable pour cuisine - Avec maillage en spirale, Acier inoxydable, DIA. 18CM

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les artichauts: vous pouvez choisir des artichauts surgelés mais vous pouvez également les préparer frais et sous vide basse température, ils seront ainsi plus concentrés en saveurs.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquez [ici](#).

- Environ 8 à 9 gros artichauts frais ou 8 à 9 fonds d'artichauts surgelés selon leur poids. En fait il vous faudra au total 650 g de fonds d'artichaut: 400 g pour les cromesquis et le restant pour la barigoule
- un jus de citron pour éviter que les artichauts ne

noircissent

- une échalote
- 2 belles tomates
- 15 olives noires dénoyautées
- 15 olives vertes dénoyautées
- 60 g de tomates séchées à l'huile. Pour la recette maison cliquez [ici](#).
- 10 cl de vin blanc
- crème fraîche liquide entière si besoin
- une gousse d'ail
- sel et poivre

Pour la cuisson des cromesquis

- farine
- blanc d'œuf
- chapelure ou panko (le panko est une chapelure asiatique beaucoup plus croustillante. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques)
- huile de friture

Pour l'espuma au poivron

- deux poivrons rouges
- une échalote
- 200 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Préparation

- Coupez le haut des artichauts.



Coupez le haut des artichauts

- Puis à l'aide d'un couteau bien aiguisé tournez autour de l'artichaut en tenant le couteau en biais vers le haut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu'au cœur.



Puis à l'aide d'un couteau tournez autour de l'artichaut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu'au cœur

- Ôtez les feuilles restantes et le foin. Citronnez au fur et à mesure les fonds d'artichauts pour éviter qu'ils ne noircissent.



Citronnez au fur et à mesure
les fonds d'artichauts pour
éviter qu'ils ne noircissent

- Mettez les artichauts sous vide et cuisez-les au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson sous vide, cuisez-les simplement à la vapeur.



Mettez les artichauts sous
vide

- Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés. Réservez-en quelques tranches pour le dressage.



Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés

- **Prélevez 400 g** de dés d'artichauts (on n'utilise pas toute la quantité que l'on vient de couper) et mixez-les finement avec une petite gousse d'ail. Ajoutez au besoin une ou deux cuillères de crème fraîche liquide pour lier le tout. Salez et poivrez.



Mixez finement 200 g de dés d'artichaut

- Remplissez vos petits moules de purée d'artichaut et mettez au congélateur pendant 2 heures. Si vous n'avez pas de moule anti adhésif de ce type, utilisez un moule à glaçons. Ces petits glaçons d'artichaut formeront le cœur de vos croquettes d'artichaut ou cromesquis.



Mixez finement 200 g de dés d'artichaut

- On prépare maintenant la barigoule d'artichaut. Faites bouillir une casserole d'eau. Avec la pointe d'un couteau taillez une croix sur le haut des tomates. Plongez les tomates dans l'eau pendant deux minutes. Ôtez la peau des tomates, coupez-les en deux et ôtez les graines. Coupez les tomates en petits dés. Réservez.



Coupez les tomates en petits dés

- Coupez les tomates séchées en petits dés. Réservez.



Coupez les tomates séchées
en petits dés

- Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre. Réservez.



Dénoyautez les olives et
coupez-les en quatre

- Ciselez l'échalote et faites-la revenir avec un peu
d'huile d'olive et le vin blanc.



Ciselez l'échalote et
faites-la revenir dans une

poêle

- Ajoutez le restant de dés d'artichaut.



Ajoutez le restant de dés
d'artichaut

- Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives. Faites revenir quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Rajoutez les tomates
fraîches, les tomates
séchées, les olives

- Coupez les poivrons rouges en brunoise.



Coupez les poivrons rouges
en brunoise

- Pour l'espuma aux poivrons: épluchez et ciselez une échalote. Faites-la revenir avec un peu d'huile et rajoutez les dés de poivron.



Faites revenir les dés de
poivron

- Mixez finement le mélange poivron et échalote ; ajoutez la crème fraîche en fin de mixage.



Mixez finement le mélange

- Filtrez et remplissez votre siphon de la sauce de poivron. Ajoutez une à deux cartouches selon le volume de votre siphon. Secouez et réservez au frais au moins une heure. Pour plus d'explications sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Filtrez la sauce

- 10 minutes avant le service faites chauffer de l'huile à 180°. Sortez les croustilles d'artichaut du congélateur et démoulez-les. Panez-les en les passant d'abord dans la farine puis dans du blanc d'œuf légèrement battu et enfin de la chapelure ou panko selon votre choix.



Panez les croustilles

- Pour la cuisson des croustilles: plongez les croustilles dans l'huile bien chaude (180°). Déposez-les au fur et

à mesure sur du papier absorbant. Salez dès la sortie du bain.



Cuisez les croustilles

Dressage

- Disposez une cuillerée de barigoule au milieu de l'assiette et 4 croustilles tout autour. Pochez des points d'espumas de poivron entre les croustilles; puis finissez en disposant des olives entières et quelques tranches d'artichaut que vous avez préalablement réservées.



Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte

Un bon petit plat revigorant et gourmand à servir avec une salade agrémentée avec des noix pour une douce soirée d'hiver... Voici mes Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte, un plat végétarien qui va vous régaler.



Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte

Ingrédients :

- 15 cl d'huile d'olive
- pommes de terre à chair ferme; comptez deux ou trois belles pommes de terre par personne
- du thym ou de l'origan
- 2 gros oignons
- 200 g de gouda en tranches
- sel

Pour la sauce carotte (environ 250 ml de sauce)

- 6 carottes
- un oignon
- le jus d'une demi orange et le zeste d'une orange

- une cuillerée à soupe de vadouvan: c'est un étonnant mélange d'épices Indiennes qu'il vous faut absolument découvrir. Vous pouvez en trouver sur l'excellent site de vente d'épices Thiercelin en cliquant [ici](#).
- 250 g de bouillon de légumes
- 100 g crème fraîche liquide entière ou crème de cuisine végétale au soja pour plus de légèreté
- beurre
- sel et poivre

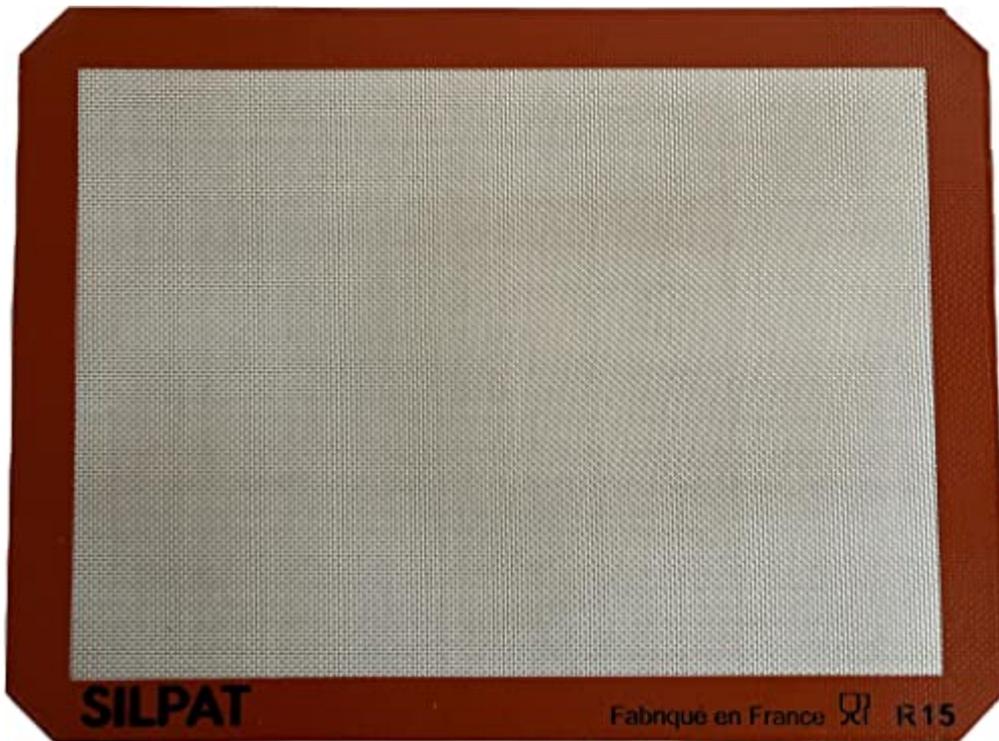
Matériel

- deux baguettes chinoises pour vous aider dans la découpe des pommes de terre
- un pinceau de cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#):



ORBLUE Pinceau en silicone de qualité professionnelle pour pâtisserie, glaçage et nappage en vert

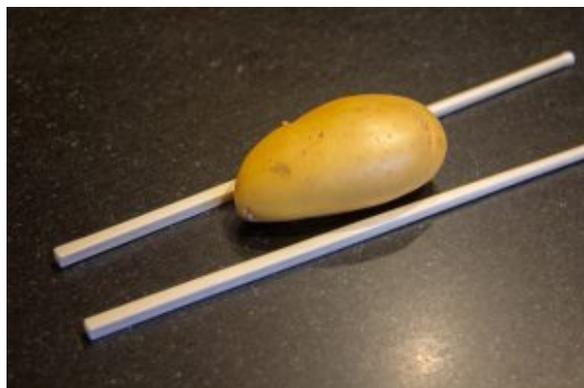
- un silpat. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#):



Toile de cuisson anti-adhésive Silpat 40 x 30 cm,
Rectangulaire, Beige

Préparation

- Lavez vos pommes de terre soigneusement. Les baguettes vont vous permettre de trancher les pommes de terre en évitant d'aller jusqu'au bout de la coupe et de les trancher complètement...Positionnez votre pomme de terre entre les deux baguettes.



Posez la pomme de terre
entre deux baguettes

- Utilisez un bon couteau bien tranchant et réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre d'environ 2 mm d'épaisseur, sans aller jusqu'à les trancher complètement.



Réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre

- Réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, le thym (ou l'origan) et du sel.



Réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, du thym et du sel

- Huilez les pommes de terre avec la marinade à l'aide d'une pinceau; il est important de bien passer délicatement **entre toutes** les petites tranches en faisant bien attention de ne pas « casser » la pomme de

terre.



Huilez les pommes de terre avec la marinade

- Découpez les tranches de fromages en petits cercles du même diamètre que vos pommes de terre. Comptez environ 6 cercles de fromage par pommes de terre. Réservez.



Découpez les tranches de fromages en petits cercles

- Enfournez les pommes de terre une heure à 200°; vos pommes de terre vont s'ouvrir au cours de la cuisson et deviendront bien croustillantes. 10 minutes avant la fin de la cuisson insérez quelques petites cercles de fromage entre les feuilletts de pommes de terre...



Enfournez les pommes de terre une heure à 200°

- Pendant la cuisson des pommes de terre préparez les oignons frits: épluchez les oignons et coupez-les en tranches.



Épluchez les oignons et coupez-les en tranches

- Faites chauffer de l'huile à 180°; plongez les oignons dans le bain et laissez dorer; égouttez-les sur du papier absorbant et salez-les à la sortie du bain. Réservez.



Faites frire les rondelles
d'oignons

- Préparez la sauce carotte: épluchez l'oignon et ciselez-le finement. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec une noix de beurre et le vadouvan.



Faites revenir l'oignon avec
une noix de beurre et le
vadouvan

- Épluchez et coupez les carottes en tranches fines. Plus les tranches seront fines plus elles cuiront vite.



Épluchez et coupez les carottes en tranches fines

- Ajoutez les carottes à l'oignon. Laissez cuire 2 minutes et ajoutez le fond de légume, le zeste d'orange et le jus d'orange. Découpez une feuille de papier cuisson découpée à la taille de votre poêle et disposez-la sur les carottes. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Au besoin rajoutez un peu de fond de légumes.



Découpez une feuille de papier cuisson de la taille de votre poêle et disposez-la sur les carottes

- Mixez le tout . Finissez en ajoutant la crème de votre choix. Votre sauce est prête.



Mixez la sauce finement

Dressage

- Disposez deux ou trois pommes de terre sur votre assiette de présentation. Ajoutez les oignons frits et la sauce...



Pommes éventail, gouda,
oignons frits et sauce
carotte



Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte

Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan

C'est la saison des champignons et il faut en profiter. Je vous propose donc cette recette gourmande de Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan qui va vous enchanter. Vous pouvez la servir en entrée ou en plat.



Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan

Ingrédients pour les Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan (pour environ 20 ravioles)

Pour les ravioles

- un sachet de pâte à Woton: la pâte à wonton est utilisée dans la cuisine asiatique pour façonner des petites ravioles. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques. Les sachets contiennent environ une quarantaine de carrés de très fine épaisseur.
- 250 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- une belle noix de beurre

- une gousse d'ail
- deux cebettes (petits oignons jeunes)
- un peu de vin blanc
- 200 g de mini pleurotes
- 150 g de shimeji blancs (champignons asiatiques)
- un oeuf
- sel, poivre

Pour le coulis

- un oignon
- une noix de beurre
- une botte de persil plat
- une botte de cresson
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour le crumble

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

Matériel

- un emporte pièce rond de 7 cm de diamètre si vous désirez façonner des ravioles rondes.

Préparation

Pour le crumble 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

- Lorsque le biscuit est refroidi, brisez-le en petits morceaux et réservez dans une boîte hermétique.



Lorsque le biscuit est refroidi, brisez-le en petits morceaux

Pour les champignons

- Nettoyez et taillez les champignons de Paris en fines tranches.



Nettoyez et taillez les champignons de Paris en fines tranches

- Réalisez une brunoise à partir des tranches de champignons de Paris.



Réalisez une brunoise à partir des tranches de champignons de Paris

- Épluchez les échalotes et ciselez-les très finement avec le vin blanc et une noix de beurre.



Épluchez les échalotes et ciselez-les très finement

- Ajoutez l'ail râpé et la brunoise de champignons de Paris.



Ajoutez l'ail râpé et la
brunoise de champignons de
Paris

- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson aux dimensions de votre récipient et laissez cuire doucement.



Recouvrez d'une feuille de
papier cuisson aux
dimensions de votre
récipient et laissez cuire
doucement

- Ciselez les cibouilles.



Ciselez les cibouilles

- Quand les champignons sont cuits ajoutez les cibouilles et réservez votre duxelles de champignons.



Quand les champignons sont cuits ajoutez les cebettes et réservez

- Nettoyez les autres champignons (pleurotes et shimejis). Faites-les sauter dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson et réservez.



Faites sauter les champignons dans une poêle avec un peu de beurre. salez et poivrez en fin de cuisson et réservez

Pour le coulis persil et cresson

- Émincez l'oignon et faites le revenir avec une noix de beurre.



Faites revenir l'oignon avec une noix e beurre

- Nettoyez le persil et le cresson. Ôtez les grandes tiges un peu dures.



Nettoyez le persil et le cresson. Ôtez les grandes tiges un peu dures

- Faites blanchir le persil et le cresson deux minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez mais gardez un peu d'eau de cuisson.



Faites blanchir le persil et le cresson deux minutes dans de l'eau bouillante

- Mixez les herbes avec deux cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème fraîche. Rajoutez au besoin encore un peu d'eau de cuisson pour obtenir un mélange bien lisse à la texture d'une crème liquide. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez les herbes avec deux cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème fraîche

Pour les ravioles

- Disposez les ravioles sur votre plan de travail. Déposez au milieu **de la moitié** d'entre d'elles une cuillerée à café de duxelles de champignons.



Disposez les ravioles sur votre plan de travail. Déposez au milieu de la moitié d'entre d'elles une cuillerée à café de duxelles de champignons.

- Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble.



Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble

- A l'aide d'un pinceau passez ce mélange sur les bords des ravioles. Il va servir à bien souder ces dernières.



A l'aide d'un pinceau passez ce mélange sur les bords des ravioles

- Recouvrez chaque raviole farcie d'un autre carré de raviole et soudez bien les bords avec vos doigts en essayant d'emprisonner le moins d'air possible.



Recouvrez chaque raviole farcie d'un autre carré de raviole et soudez bien les bords avec vos doigts en essayant d'emprisonner le moins d'air

- Si désirez des ravioles rondes emportepiecez-les.



Si désirez des raviole rondes emportepiecez-les

- Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface farinée;



Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface farinée

- Faites chauffer une grande quantité d'eau et cuisez les ravioles. Comme la pâte à Woton est très fine ces ravioles cuisent très vite: environ 1 mn suffit. Sortez-les de l'eau avec une passette et posez-les sur un chiffon propre.



Cuisez les raviolis

Dressage

- Pendant la cuisson des raviolis réchauffez l'ensemble des autres ingrédients (sauf le crumble). Puis versez une louche de crème dans vos assiettes et disposez les raviolis. Recouvrez le tout d'un peu de poêlée de champignons et de crumble. Et on se régale!



Puis versez une louche de crème dans vos assiettes



Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan



Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan

Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Les currys, qu'ils soient indiens ou thaïlandais, sont toujours des plats très goûteux. Voici une petite merveille végétale, la Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé qui va vous régaler!



Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Ingrédients pour la Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé (4 personnes)

- 350 g de tofu fumé (dans les épiceries asiatiques)
- 2 oignons
- un chou chinois
- 50 g de pâte de curry rouge
- 200 ml de crème de coco
- noix de cajou salées
- copeaux de noix de coco frais ou séchés
- 4 petits oignons jeunes ou cébettes

Préparation

- Ciselez les feuilles du chou chinois. Réservez.



Ciselez les feuilles du chou chinois

- Épluchez, ciselez finement les oignons.



Épluchez et détaillez les oignons en fine brunoise

- Faites revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre et la pâte de curry rouge.



Faites revenir les oignons dans un poêle avec un peu de beurre t les 3/4 de la pâte de curry rouge

- Ajoutez les feuilles de chou. Laissez cuire environ 10 mn et ajoutez la crème de coco. rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Ajoutez les feuilles de chou

- Coupez le bloc de tofu en cubes.



Coupez le bloc de tofu en cubes

- Faites revenir les cubes de tofu avec un peu d'huile dans une poêle bien chaude. Dorez-les sur toutes leurs faces. Salez et poivrez en fin de cuisson.



Faites revenir les cubes de tofu avec un peu d'huile

Dressage

- Ciselez les petits oignons.



Ciselez les cébettes

- Faites réchauffer la garniture de chou.
- Disposez une belle cuillerée de chou au fond d'un bol. Posez les cubes de tofu fumé par dessus et saupoudrez avec les copeaux de noix de coco, les noix de cajou et terminez avec les cébettes. Et on se régale... Savoureux, épicé, moelleux et croquant.



Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Omelette au brocciu et menthe, spaghetti de courgette

Après un petit séjour en Corse chez mon amie Corinne (de qui je tiens la recette du Fiadone) je vous ramène un petit plat tout simple mais dont l'originalité tient à l'ajout d'un peu de menthe, là où on ne l'attend pas! C'est la recette de Josette et Renée qui tiennent un restaurant à Ota sur les hauteurs de Porto. Ce restaurant plein de charme est installé

dans un vieux moulin à flanc de montagne, agrémenté de deux superbes terrasses surplombant le village. La qualité de la cuisine est à la hauteur du cadre: traditionnelle, gourmande et généreuse à l'image des propriétaires Josette et René. J'ai eu la joie de déguster cette divine omelette au brocciu et menthe tout en légèreté dont voici la recette mais également une des meilleures pizza que j'ai jamais mangée...de sublimes cannellonis et un gourmand tiramisu à la châtaigne. Bref un pur bonheur! Vous trouverez l'adresse de cet excellent restaurant en fin d'article...



Omelette au brocciu et menthe, spaghetti de courgette

J'ai accompagné cette omelette avec des spaghetti de courgette. Pour les préparer vous aurez besoin d'un cannelure zesteur comme sur la photo ci-dessous



Matfer - Canneleur Zesteur haute performance inox Noir

Ingrédients pour l'Omelette au bruccio et menthe, spaghettis de courgette (4 personnes)

Pour l'omelette

- 8 œufs
- 200 g de brocciu frais
- une vingtaine de feuilles de menthe
- sel et poivre

Pour les spaghettis de courgettes

- deux courgettes
- une gousse d'ail râpée

- un peu d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe persil haché
- sel et poivre

Préparation

Pour les courgettes

- Prélevez de fines lamelles de courgettes grâce au cannelure zesteur (aussi bien dans la partie verte de la peau que la partie blanche de la chair).



Prélevez de fines lamelles de courgettes

- Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d'huile d'olive avec la gousse d'ail râpée. En fin de cuisson ajoutez le persil. Salez et poivrez. Les lamelles (ou spaghettis) doivent être encore un peu croquantes.



Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d'huile d'olive

- Ciselez très finement vos feuilles de menthe.



Ciselez très finement vos feuilles de menthe

- Coupez le brocciu en petits dés.



Coupez le brocciu en petits dés

- Cassez les œufs dans un grand saladier ; ajoutez sel et poivre ainsi que la menthe. Battez les œufs à l'aide d'un fouet. Ils doivent mousser.



Battez les œufs

- Versez la préparation dans une poêle beurrée déjà chaude et ajoutez les morceaux de brocciu. Laissez cuire doucement et repliez délicatement l'omelette en deux.



Laissez cuire doucement

Dressage

- Disposez les spaghettis de courgette dans le fond de l'assiette de présentation et glissez l'omelette par-dessus. Complétez éventuellement avec un peu de charcuterie (corse bien sûr!).



Omelette au brocciu et menthe, spaghettis de courgette

Mes bonnes adresses

Restaurant U Fragnu

Pizza et cuisine familiale corse

Réservation recommandée

Quartier Casanova

20150 Ota

Corse

0495 26 560

0672 95 582

Fromagerie d'Alata

Et comme la Corse est un excellent pays de fromage je vous recommande également la fromagerie artisanale d'Alata sur les hauteurs d'Ajaccio. Vous y trouverez bien sûr le fameux brocciu mais également d'autres fromages de brebis et de chèvre affinés à la main, au croûtage naturel comme U Nustrale, U Pastore, L'Isulanu... Ces fromages ,réalisés dans la plus pure tradition, sont servis à la table du George V à Paris... Vous trouverez donc l'excellence dans cette fromagerie! Et en plus on vous les met gentiment sous vide pour faciliter leur transport...



Fromagerie d'Alata

Fromagerie D'Alata

Ouvert tous les matins sauf dimanche et jour fériés

Chemin du moulin de la Trouva

20167 Alata

0495 22 87 77

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

C'est la pleine saison des petits pois ; je vous propose donc cette Petite salade végan tout en fraîcheur et délicatesse grâce à cette divine vinaigrette à la coriandre! Qui a dit que cuisine végan ne rime pas avec gourmandise?

Les édamamés sont des fèves de soja encore vertes qui sont riches en protéines de très bonne qualité. Vous en trouverez le plus souvent dans les rayons surgelés de vos magasins asiatiques mais également dans les magasins Picard.



Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petits pois écosés
- 400 g d'édamamés
- 50 g d'oignon rouge
- un beau bouquet de coriandre fraîche
- un jus de citron vert
- un morceau de gingembre frais
- huile d'olive
- sel, poivre
- graines de sésame beiges et noires

Pour la chips de riz

- du riz asiatique gluant
- sel et poivre

Préparation

- Écossez les petits pois.



Écossez les petits pois

- Faites chauffer de l'eau salée à ébullition. Plongez les petits pois dans l'eau salée et laissez cuire pendant 5 mn. Égouttez et réservez.



Plongez les petits pois dans une casserole 'eau bouillante et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes

- Faites de même avec les édamamés: qu'ils soient frais ou congelés, plongez-les dans l'eau bouillante pendant 3 minutes et écossez-les par la suite.



Écossez les édamamés

- Ciselez finement l'oignon rouge.



Ciselez l'oignon rouge

- Réalisez la vinaigrette: dans un petit mixeur zestez le citron vert; puis versez le jus de citron vert, la coriandre. Râpez environ un centimètre de gingembre par-dessus. Mixez finement et ajoutez l'huile (environ 15 cl) . Salez et poivrez.



Réalisez la vinaigrette

- Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé. Réservez au frais.



Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé

- Pour la chips de riz: faites cuire le riz. Il doit être trop cuit et collant. Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive; salez et poivrez.



Étalez finement le riz sur
une surface anti adhésive

- Enfournez le riz à 180° pendant environ 15 minutes. Puis retournez la plaque de riz et continuez la cuisson encore 5 à 10 minutes. En fin de cuisson cassez la plaque de riz qui doit être bien croquante. Ces chips se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.



Chips de riz

Dressage

- Disposez quelques cuillerées de salade dans un bol. Saupoudrez de graines de sésame et posez une chips de riz sur la salade..



Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

Sauce verte, courgette et basilic

Quand on parle sauce on pense souvent à fond de veau, fond de volaille, béchamel, béarnaise, sauces montées au beurre, etc... Bref on pense calories et lourdeur. Mais vous pouvez tout à fait réaliser des sauces plus légères à base de légumes qui seront absolument savoureuses et beaucoup plus légères sur le plan diététique. Aujourd'hui je vous propose donc une Sauce verte, courgette et basilic...Vous pouvez la servir avec un poisson, de l'agneau, du veau, du porc, des pâtes, du riz, des

pommes de terre vapeur ou sautées.



Sauce verte, courgette et basilic



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](#)

Ingrédients pour environ 250 ml de sauce

- une courgette
- une gousse d'ail
- un oignon
- 20 g de feuilles de basilic
- 10 g de feuilles de persil plat
- 250 g de bouillon de légumes
- une cuillerée à café rase de jus de citron
- 80 g crème fraîche liquide entière ou crème de cuisine végétale au soja pour plus de légèreté
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- Épluchez l'oignon et ciselez-le finement.



Épluchez et détaillez l'oignon en fine brunoise

- Ciselez également la gousse d'ail.



Ciselez également la gousse d'ail

- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.



Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive

- Coupez la courgette en deux et ôtez les graines. Creusez bien pour toutes les enlever. Il ne doit rester que 2 à 3 mm de chair blanche.



Coupez la courgette en deux
et ôtez les graines

- Coupez la courgette en lanières puis en petits dés (brunoise). Plus les dés seront petits plus ils cuiront vite.



Coupez la courgette en
lanières puis en petits dés

- Ajoutez la courgette à l'oignon. Laissez cuire 2 minutes.



Ajoutez la courgette à
l'oignon

- Et ajoutez le fond de légume.



Ajoutez le fond de légume
aux courgettes

- Découpez une feuille de papier cuisson de la taille de votre poêle et disposez-la sur les courgettes. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Au besoin rajoutez un peu de fond de légumes.



Disposez la feuille de
papier cuisson sur les
courgettes

- Mixez le tout avec le basilic, le persil et le jus de citron. Finissez en ajoutant la crème de votre choix. Votre sauce est prête. Elle sublimerait aussi bien vos

pâtes, un poisson cuit vapeur, un filet d'agneau ou du bœuf...



Mixez le tout



Sauce verte, courgette et basilic



Sauce verte, courgette et basilic

Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Les Oeufs brouillés... sans œufs? Mais non je ne suis pas tombée sur la tête! Il s'agit là d'une recette végétarienne, ultra rapide, facile à préparer et surtout étonnante car elle remplace agréablement les classiques œufs brouillés. La texture est tout aussi fondante et vous pouvez les parfumer au

fromage de votre choix, aux herbes (ciboulette, basilic...), aux épices (curry, paprika fumé...). Pour cette recette j'ai choisi l'ail des ours car c'est la pleine saison et le curcuma.



Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Ingrédients pour 2 personne (entrée)

- 360 g de tofu soyeux (vous en trouverez facilement dans les épiceries bio)
- deux cuillerées à soupe rase de farine de pois chiche
- une cuillerée à café rase de curcuma
- sel et poivre
- quelques feuilles d'ail des ours (et leurs fleurs pour le dressage)

Et en accompagnement une petite salade...

Préparation

- Mélangez l'ensemble des ingrédients (sauf l'ail des ours) à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet. Laissez reposer 20 minutes: la farine de pois chiche va ainsi se gorger de l'humidité du tofu.



Mélangez l'ensemble des ingrédients

- Ciselez les feuilles d'ail des ours.



Ciselez les feuilles d'ail des ours

- Ajoutez-les au mélange précédent et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Ajoutez-les au mélange précédent et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et versez le mélange . Faites cuire comme vous feriez cuire des œufs brouillés, en mélangeant régulièrement, pendant quelques minutes.



Faites cuire le mélange à la poêle

- Il ne reste plus qu'à servir avec une bonne salade.



Oeufs brouillés... sans œufs
(recette végétarienne)

Croquettes de tofu, sauce aux algues

La cuisine japonaise est une cuisine extrêmement savoureuse et très raffinée. Aujourd'hui on prépare une entrée à base de tofu...Tofu? Beaucoup d'entre vous ne savent pas le cuisiner et le trouvent peu goûteux. Essayez ma recette de Croquettes de tofu, sauce aux algues et vous allez complètement changer d'avis!

Ces petites croquettes peuvent également se servir en apéritif dans une verrine (une croquette par verrine).



Croquettes de tofu, sauce aux algues



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

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](#)

Ingrédients pour les Croquettes de tofu, sauce aux algues (4 personnes)

- un œuf
- 350 g de tofu **ferme**; attention il existe du tofu souple, soft ou soyeux qui est beaucoup plus fragile et il ne tiendra pas à la cuisson. Vous pouvez trouver du tofu ferme au rayon asiatique de votre supermarché: il est généralement conditionné sur forme de brique.
- de la chapelure Panko: le panko est une variété de chapelure typique de la cuisine japonaise. Cette chapelure se présente en flocons et non en poudre et vous obtiendrez une panure beaucoup croustillante et surtout beaucoup moins grasse en bouche. On en trouve maintenant assez facilement au rayon asiatique de vos supermarchés. Vous pouvez aussi en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



Panko: chapelure Japonaise 340g

Pour la sauce

- 15 ml de soja sucré
- 5 ml de vinaigre de riz
- 5 ml de mirin: le mirin est une sorte de saké très doux et sirupeux, utilisé comme assaisonnement dans la cuisine japonaise
- 5 ml d'huile de sésame
- une cuillerée à café de gingembre frais râpé
- une grosse cuillerée à soupe d'algues wakamé déshydratées

Pour le dressage

- de la ciboulette

Préparation

Préparez la sauce en premier:

- Réhydratez les algues dans un peu d'eau chaude et mélangez-les à tous les ingrédients de la sauce; faites légèrement tiédir le tout pour que le gingembre exhale tous ses arômes dans la sauce. Réservez.



Mélangez les algues réhydratées à tous les ingrédients de la sauce

- Battez l'œuf à la fourchette et versez du Panko dans un grand récipient.



Battez légèrement l'œuf à la fourchette

- Ouvrez le pack de tofu en découpant les bords à l'aide

de ciseaux de manière à ne pas abîmer le bloc de tofu. Découpez 12 portions. Passez chacune des portions dans l'œuf battu puis dans la chapelure Panko.



Panez les morceaux de tofu

- Faites chauffer de l'huile à 160°. Plongez les cubes dans l'huile chaude et faites cuire les croquettes: elles doivent être bien dorées. N'en mettez pas trop à la fois dans le bain de friture.



Faites frire les croquettes de tofu

- Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.



Égouttez les croquettes au fur et à mesure

Dressage

- Déposez trois croquettes dans un bol et versez un peu de sauce par dessus. Ciselez la ciboulette et parsemez-la sur les croquettes...Facile et super bon! Vous m'en direz des nouvelles!



Croquettes de tofu, sauce aux algues



Croquettes de tofu, sauce aux algues

Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Ce weekend je vous propose une recette végétale toute simple mais pleine de fraîcheur et gourmandise. J'accompagne cette « Fleur d'oignon » à la fois tendre et croustillante d'une sauce grecque vous connaissez tous, le tzatziki. Cette association donne un plat très original visuellement qui va ravir vos yeux autant que vos papilles. Si vous désirez y ajouter des protéines animales optez pour du saumon fumé qui se marie particulièrement bien avec cette recette.



Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros oignons doux (un par personne)
- 200 g de farine
- 20 g de curry
- de l'huile de friture
- quelques feuilles de sucrine (variété de petite salade bien croquante) pour la présentation

Pour la sauce

- un yaourt onctueux
- un demi concombre
- une quinzaine de feuilles de menthe
- le zeste et le jus d'un demi citron jaune
- une cuillerée à soupe d'une excellente huile d'olive
- sel et poivre

Préparation pour les Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Commencez par la sauce.

- Épluchez le concombre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère.



Épluchez les concombres et coupez-les en deux dans le sens de la longueur

- Coupez **une moitié** de concombre en fine brunoise. Filmez le demi concombre restant et réservez au frais pour une autre utilisation.



Coupez le concombre en fine brunoise

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce (yaourt, brunoise de concombre, feuilles de menthe ciselées, jus de citron et zeste, huile d'olive, sel et poivre selon votre goût). Réservez au frais.



Mélangez tous les ingrédients de la sauce

Pour l'oignon

- Épluchez soigneusement les oignons en gardant bien le pédoncule à la base. Puis coupez les oignons en 8 parts égales en faisant attention de le couper presque jusqu'au pédoncule mais sans l'atteindre. Si vous coupez trop loin les feuilles extérieures ne tiendront plus...



Coupez l'oignon en 8

- Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène.



Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène

- Ouvrez délicatement l'oignon. Puis déposez l'oignon dans ce mélange et recouvrez soigneusement toutes les feuilles du mélange farine curry. Au besoin aidez -vous à l'aide d'un petit tamis.



Ouvrez délicatement l'oignon et farinez-le

- Faites chauffer votre bain d'huile (180°). Insérez la fleur d'oignon dans une louche puis plongez-la dans l'huile chaude pour quelques minutes. Au sortir du bain déposez-la sur du papier absorbant et salez-la.



Réservez les oignons dans un plat



Plongez l'oignon dans le bain de friture

Dressage

- Si vous désirez apporter des protéines animales au plat déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette.



Déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette

- Détachez les feuilles de sucrine et versez un peu de sauce dedans. Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour de l'oignon. Dégustez!



Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour



Fleurs d'oignon, sauce fraîche



Fleurs d'oignon, sauce fraîche



Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Purée d'artichaut aux petits pois

C'est la pleine saison des petits pois et des bons petits légumes primeurs! Oubliez la traditionnelle purée à base de pommes de terre et régalez-vous avec cette petite merveille à l'artichaut et ses petits pois croquants! En plus d'être originale, cette purée est un vrai délice. Elle accompagne aussi bien le poisson que la viande.



Purée d'artichaut aux petits pois

Ingrédients: pour 5 personnes

- une douzaine de petits oignons primeurs
- beurre
- une cuillerée à café de sucre
- 120 g de petits pois
- un oignon blanc émincé
- 8 artichauts frais ou 8 fonds d'artichauts surgelés si vous n'avez pas le courage de les tourner...

- deux citrons jaunes si vous utilisez des artichauts frais
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- sel
- poivre blanc

Préparation

- Épluchez les petits oignons.



Épluchez les jeunes oignons

- Faites revenir les oignons avec un peu de beurre, une pincée de sel et le sucre.



Faites revenir les petits oignons rouge dans une peu de beurre et une cuillerée à café de sucre

- Recouvrez à hauteur avec de l'eau les petits oignons et cuire à feu doux. Les oignons sont cuits quand on peut y planter une pointe de couteau avec facilité.



Ajoutez de l'eau à hauteur sur les petits oignons

- Écossez les petits pois et plongez-les dans l'eau bouillante pendant deux minutes. Ils doivent rester croquants. Égouttez-les.



Plongez les petits pois dans un litre d'eau bouillante



Égouttez le petits pois

Préparez maintenant les artichauts si vous n'utilisez pas d'artichaut surgelés. Une précaution importante: l'artichaut est un légume qui s'oxyde **immédiatement** à l'air. Il faut vous munir d'un bol d'eau dans lequel vous ajoutez le jus d'un citron et un citron coupé en deux avec lequel vous citronnerez très régulièrement vos artichauts pendant l'opération du tournage (tourner veut dire ôter les feuilles et tailler la base de l'artichaut pour lui donner une forme régulière).

- Coupez la tige de l'artichaut à ras.



Coupez la tige de l'artichaut à ras

- Puis ôtez une partie des feuilles vertes de l'artichaut jusqu'à arriver aux feuilles tendres.



Ôtez une partie des feuilles vertes de l'artichaut

- A l'aide d'un petit couteau de cuisine qui coupe bien et par un mouvement de va et viens tout autour de la base, arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière. N'oubliez pas de citronner au fur et à mesure de votre travail.



Arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière

- Coupez le haut des feuilles de l'artichaut. Puis à l'aide d'une petite cuillère ou d'une cuillère parisienne ôtez le foin qui se trouve au cœur de l'artichaut.



Coupez le haut des feuilles de l'artichaut



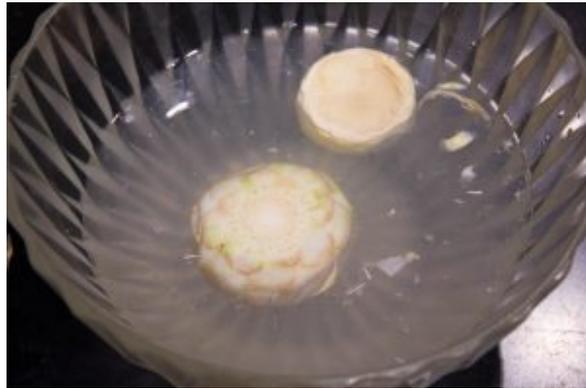
Évidez le centre de l'artichaut

- Finissez le tournage de l'artichaut toujours à l'aide du petit couteau: il doit être blanc, sans trace de vert et de forme bien ronde. Au fur et à mesure que vous finissez de tourner vos artichauts réservez-les dans le bol d'eau citronnée.



Finissez le tournage de

l'artichaut



Réservez les artichauts dans le bol d'eau citronnée

- Cuire les fonds d'artichauts à la vapeur (environ 25 mn). Ils doivent être bien tendres.



Cuire les fonds d'artichauts à la vapeur

- Faites revenir l'oignon blanc émincé finement dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.



Faites revenir un oignon
avec un peu de beurre

- Coupez les fonds d'artichauts cuits en petits morceaux.



Coupez les fonds
d'artichauts en morceaux

- Ajoutez-les à l'oignon blanc et continuez à cuire à feu doux pendant 5 mn. Salez et poivrez.



Faites revenir les fonds
d'artichauts avec l'oignon

- Mixez le tout très finement avec la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement.



Mixez les fonds d'artichauts finement

Dressage

- Préparez de jolies quenelles de purée que vous déposerez dans l'assiette. Déposez un petit oignon jeune à la pointe de chaque quenelle et saupoudrez de petits pois .



Purée d'artichaut aux petits pois

Nuage chocolat et son ingrédient mystère...

Voici une recette stupéfiante et tellement facile de réalisation! Vous allez pouvoir réaliser une mousse au chocolat absolument aérienne sans œuf ni matière grasse juste avec du chocolat et... le jus de trempage de pois chiche! J'avais déjà lu des articles parlant de chantilly au jus de pois chiche. Intriguée j'ai donc tenté l'expérience: gustativement ce n'était pas extraordinaire (loin de là...) mais la consistance hyper nuageuse était très agréable. Alors pourquoi ne pas incorporer du chocolat fondu à la préparation pour lui apporter un goût bien plus intéressant et surtout

plus gourmand. Il faut donc choisir un très bon chocolat et utiliser également un excellent sucre comme du muscovado pour complètement masquer l'extrême platitude du jus de pois chiche. Le sucre muscovado, de couleur brun foncé, est un sucre de canne complet avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure une intensité aromatique exceptionnelle et un goût de réglisse .



Nuage chocolat et son ingrédient mystère...

Ingrédients: (environ 5 personnes)

- le jus de trempage d'une boîte de pois chiche de 400g (cela vous donnera environ 15 cl de jus de pois chiche)
- 20 g de sucre muscovado. Vous le trouverez facilement en épicerie bio.
- 120 g d'un excellent chocolat de couverture (type chocolat noir Tainori de Valrhona ou chocolat au lait

Alunga de Cacao Barry)

- quelques copeaux de chocolat et des noisettes grillées pour la décoration et le côté croquant...

Préparation:

- Montez le jus des pois chiche en neige à l'aide de votre batteur électrique. Ajoutez le sucre au fur et à mesure. Le jus de pois chiche met plus longtemps à monter qu'un blanc d'œuf: comptez environ 10 mn et vous obtiendrez une mousse qui aura quadruplé de volume par rapport à la quantité initiale de jus... Cette mousse est beaucoup moins dense que des œufs en neige habituels d'où le côté nuageux à la dégustation.



Montez le jus en neige

- Faites fondre le chocolat au bain marie.



Faites fondre le chocolat au bain marie

- Ajoutez le chocolat fondu en une fois et mélangez délicatement chocolat et mousse à la maryse. Il est normal que le mélange diminue de volume d'environ un tiers.



Mélangez délicatement
chocolat et mousse

- Remplissez une poche à douille avec la mousse.



Remplir la poche à douille

- Puis pochez la mousse dans des petits bols. Rajoutez des copeaux de chocolat et quelques noisette grillées pour apporter le côté croquant. Vous n'avez plus qu'à vous régaler et surprendre vos invités avec cette recette extraordinaire et tellement aérienne! La mousse tient bien dans le temps contrairement à ce que l'on pourrait penser.



Nuage au chocolat et son ingrédient mystère...



Nuage au chocolat et son ingrédient mystère...

Comment est ce possible?

Pour faire simple, sans partir dans un cours de physique chimie et des mots compliqués: une mousse est formée de petites bulles d'air emprisonnées par un réseau de molécules de protéines. Par exemple la chantilly est formée de protéines contenues dans le lait qui emprisonnent les petites bulles que l'on a introduites à l'intérieur en fouettant la crème. Idem avec les œufs en neige: petites bulles emprisonnées dans les protéines du blanc d'œuf.

De la même manière monter l'eau de pois chiche en mousse est possible grâce aux protéines végétales contenues dans le jus de trempage des pois chiche.

Il existe encore une autre manière de réaliser une mousse au

chocolat sans oeuf ni matière grasse: rien qu'avec du chocolat et de l'eau. Cette recette nous vient d'Hervé This:

« Une mousse, ce sont trois ingrédients: de l'eau, du gras et de l'air » explique ce spécialiste de la cuisine moléculaire. Il a ainsi créé le « chocolat chantilly », une mousse à base de chocolat, d'eau et d'air. Voici sa recette: faire chauffer doucement 200g d'eau et 225g de chocolat. Quand le mélange est fondu, le laisser redescendre en température en posant le mélange dans un bol sur un fond de glaçons. Fouetter. Des bulles d'air se forment et après quelques minutes, l'ensemble forme une mousse. J'ai essayé mais je dois dire qu'à mon goût la mousse a une consistance plus épaisse et une saveur très dure en chocolat. Je trouve qu'il manque à cette mousse la rondeur et la douceur qu'on lui connaît...