

Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l'ail des ours

Voici une entrée de mousseline toute légère, délicate et bien relevée par l'ail des ours. C'est la pleine saison pour cette plante sauvage qui aime l'humidité et pousse dans les sous bois.

Contrairement à l'ail que nous connaissons il ne se présente pas en gousse; ce sont ses feuilles et fleurs qui ont un goût d'ail très prononcé, sans avoir les inconvénients digestifs de l'ail. Les feuilles ressemblent beaucoup au muguet. Attention ! Ne le confondez pas avec ce dernier qui est toxique !



Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l'ail des ours

La recette est donnée pour 6 personnes.

Matériel:

Vous aurez besoin de moules anti adhésifs type Flexipan. J'utilise des petits moules à charlotte que je pose dans un grand plat rempli d'eau (les mousseline cuisent au bain marie). Comme la plaque des moules est plus grande que mon

plat, je rabat la partie qui dépasse sur la partie qui est dans le plat...Mais vous pouvez aussi utiliser des moules individuels .



Ingrédients pour le pistou d'ail des ours:

- 50 g d'ail des ours
- 30 g de pignon
- 10 cl d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre de riz



Ingrédients



Vinaigre de riz

Préparation du pistou:

Le pistou se prépare comme un pistou classique; vous pouvez le préparer la veille et le conserver au frais.

- Coupez les feuilles grossièrement.



Détaillez grossièrement les feuilles

- Puis mixez les feuilles avec les pignons , le vinaigre et l'huile d'olive. Goûtez la préparation et rectifiez l'assaisonnement. Le pistou est prêt: réservez le.



Mixez tous les ingrédients

Ingrédients pour la mousseline de cabillaud:

- 350 de filet de cabillaud
- 30 cl de crème fraîche entière bien **froide!**

- 2 blancs d'oeuf
- sel, poivre
- 200 g de crevette grises



Ingrédients mousseline

Préparation de la mousseline:

Pour la réussite de cette préparation il est important que tout les ingrédients soient bien froids.

- Préchauffez votre four à 160°.
- Coupez le poisson en petits morceaux.



Coupez les poisson en morceaux.

- Puis mixez le poisson. Si vous avez un hachoir je vous conseille de passer le poisson d'abord au hachoir (grille fine) puis de le remettre au froid une demi heure avant de le mixer. Vous aurez ainsi une farce plus fine

et surtout vous éviterez de surchauffer la chair du poisson avec le mixeur. En fin de mixage ajoutez les blancs d'œufs et remettez au froid 20 mn avant d'incorporer la crème fraîche.



Mixer le poisson avec les œufs

- Puis dans un bol passé au froid incorporez la crème fraîche froide par petites quantités.



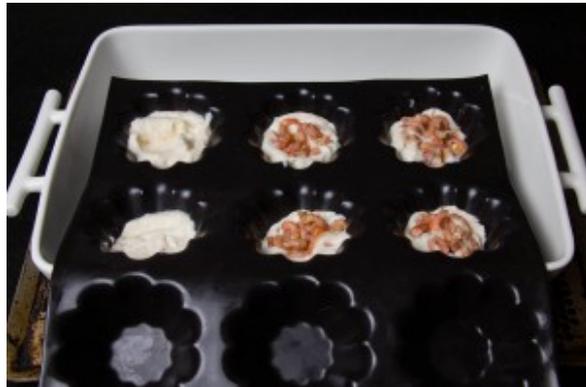
Puis ajoutez la crème fraîche

- N'oubliez pas de goûter la farce obtenue pour rectifier l'assaisonnement.
- Versez la mousseline à mi hauteur des moules.



Versez la préparation dans les moules

- Puis disposez des crevettes grises au centre.



Déposez les crevettes grises

- Recouvrez de mousseline et lissez le dessus avec une spatule.



Lissez le dessus

- Refermez la partie du moule en trop. Si vous utilisez des moules individuels protégez le dessus de vos mousselines avec une feuille de papier aluminium que vous aurez au préalable beurrée. Cela évitera que le dessus des mousselines ne colore.



- Versez de l'eau bien chaude dans le plat, autour du moule.



Versez l'eau chaude dans le moule

- Enfournez pour 25 à 30 mn à 160°.

Dressage:

- Démoulez vos mousselines et disposez les sur l'assiette. A l'aide d'une cuillère faite un beau trait de pistou et parsemez de crevettes grises.



Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l'ail des ours

Itada kimasu: un blog de cuisine asiatique qui vous étonnera!

Ce blog est une mine des meilleures recettes d'Extrême Orient. Vous y découvrirez des plats Japonais mais aussi Chinois, Coréens, Thaïlandais, Vietnamiens, etc, que sa créatrice nous a sélectionnés avec soin..

Mais vous y trouverez également des recettes encore plus originales puisque réalisées à base ...d'insectes! Hé oui: n'oublions pas que les insectes sont consommés par les 2/3 de population mondiale, aussi bien en Asie qu'en Afrique et Amérique de sud. Ils commencent (timidement) à apparaître dans nos magasins et on peut les découvrir chez certains restaurants (étoilés en plus) comme « L'Aphrodite » à Nice dans le sud de la France!

Pour vous donner l'eau à la bouche je vous propose ci dessous une des recettes d'Itada kimasu et rendez vous sur l'adresse suivante pour en découvrir tous les trésors culinaires!

itada-kimasu.over-blog.com/

Recette du Katsudon



Ingrédients :

- •Du riz gluant
- •2 escalopes de porcs dans l'échine
- •De la farine
- •De la chapelure
- •4 œufs
- •Deux oignons
- •Une cuillère à soupe de sauce soja

- •Une cuillère à café de sucre en poudre
- •De l'eau

Préparation :

- •Préparez votre riz. Lavez-le bien jusqu'à ce que l'eau soit claire puis mettez le dans une casserole avec une fois et demi sa quantité d'eau (voire deux fois) et laissez cuire. Veillez quand même à ce que ça n'attache pas au fond. Quand l'eau s'est quasiment évaporée, retirez la casserole du feu.
- •Occupez vous du porc : trempez les dans de la farine, puis dans de l'oeuf battu. Ensuite, recouvrez l'ensemble de chapelure. Pour avoir une plus belle couche, n'hésitez pas à le re-trempez dans l'oeuf puis la chapelure. Faites les ensuite revenir dans une poêle à feu moyen avec beaucoup d'huile (il ne faut pas que ça attache). Quand c'est cuit, retirez du feu.
- •Dans une poêle, faites revenir les oignons et assaisonnez-les. Versez ensuite la sauce soja, le sucre et un demi verre d'eau et mélangez. Coupez votre porc pané en grosses lamelles et posez-le dans la poêle. Baissez le feu et arrosez la viande de la sauce soja. Il faut que la panure arrive à avoir un teint presque marron.
- •Battez trois œufs dans un bol et recouvrez le tout pour que ceux-ci recouvrent la viande. Recouvrez pour éviter le gluant de l'oeuf et pour que la cuisson soit homogène.
- •C'est presque fini ! Dans un bol, mettez le riz puis la préparation et servez. Bon appétit.

Banane cuite sous vide basse température, sirop au Grand Marnier, brioche rôtie

Un bon dessert sous vide basse température facile à préparer! Les Bananes cuites sous vide sont délicieusement caramélisées dans un sirop au Grand Marnier...et la brioche croustillante amène le petit plus gourmand. Et pas besoin de machine spéciale pour cette recette! Tout le monde peut la réaliser.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



Banane cuite sous vide basse température, sirop au Grand Marnier, brioche rôtie

Difficulté: facile

Ingrédients pour la Banane cuite sous vide (4 personnes):

- 200 g de sucre
- 150 ml de Grand Marnier
- une banane par personne: choisissez des bananes pas très mûres.
- une orange (le zeste pour la cuisson des bananes et les quartiers pour le dressage)
- 4 petites brioches (achetez-les chez votre boulanger pâtissier)
- du beurre (le mieux est d'utiliser du beurre clarifié qui ne brûlera pas à la cuisson)
- un ou deux petits sablés que vous écraserez pour obtenir une poudre (facultatif: pour la décoration de l'assiette)



Ingrédients

Matériel:

- si vous ne possédez pas de sous videuse il vous faudra des sacs de conservation en plastic: il faut utiliser des sachets conservation que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Regardez la photo ci dessous qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet! **Attention pour cette recette n'utilisez pas de machine à mettre sous vide:** les bananes cuisent avec un liquide dans les sachets et si vous essayez de faire le vide pour fermer le sachet avec votre machine elle aspirera tout le sirop (galère pour le nettoyage!). Suivez la méthode que je vous indique plus bas sur la vidéo pour chasser le maximum d'air.



choix du bon sachet

Si vous désirez utiliser du matériel spécifique et bien adapté pour la cuisson basse température:

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



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

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok 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

- un petit emporte pièce rond (ou un petit cercle de montage).



Préparation:

- A l'aide d'une petite râpe prélevez le zeste de l'orange. Réservez.



Prélevez le zeste de l'orange

- Faire chauffer le Grand Marnier dans une casserole: vous allez l'incorporer au caramel (voir étape suivante) et il faut qu'il soit chaud lorsque vous le verserez dans ce dernier.
- Préparez un caramel: dans une casserole déposez le sucre et faire chauffer.



Faire un caramel

- Dès que le caramel s'est formé, ôtez la casserole du feu.



Retirez le caramel du feu

- Progressivement versez doucement le Grand Marnier chaud.



- Mélangez et laissez refroidir: comme vous allez verser ce sirop caramélisé dans les sachets de conservation il ne faut pas qu'il soit trop chaud! Ces sachets

supportent la chaleur (65° pour la cuisson pas de problème) mais le caramel chaud est vraiment très très chaud et vos sacs se déformeront, voir se perceront...

- Pelez les bananes. Introduire une banane par sachet avec un peu de zeste d'orange et deux belles cuillerées de sirop au Grand Marnier. Ne mettez pas plus d'une banane par sachet: après cuisson elles seront plus molles et délicates à manipuler. Pour remplir les sachets de sirop, aidez-vous d'un récipient haut dans lequel vous introduirez le sachet pour qu'il se tienne bien droit!



Remplir les sachets avec un peu de sirop et du zeste d'orange

- Fermez les sachets avec la méthode suivante pour en chasser le maximum d'air:



Votre banane sous vide dans son sachet

- Vos sachets fermés, passons à la cuisson:

1/Vous n'avez pas de cuiseur basse température: préchauffez votre four à 65° en ayant au préalable mis au four un grand récipient rempli d'eau et pouvant contenir vos sachets. Lorsque la température est atteinte, déposez dans le récipient les sachets de banane et cuire pendant 25 mn. Vos sachets ne doivent pas flotter mais être bien recouverts par l'eau: au besoin posez un poids dessus.

2/ Vous possédez un cuiseur basse température: cuire à 65 ° pendant 25 mn.

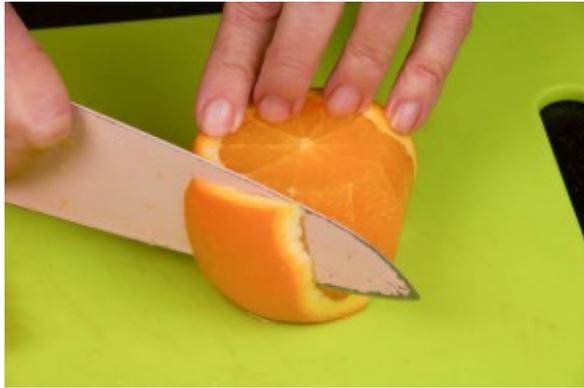
Pendant la cuisson des bananes, découpez des quartiers d'orange:

- Coupez les deux extrémités de l'orange.



Coupez le haut et la base de l'orange

- Puis ôtez l'écorce à l'aide d'un grand couteau de manière à mettre la chair à vif.



Pelez l'orange à vif

- Enfin, à l'aide d'un petit couteau, enlevez délicatement les quartiers d'orange en ôtant bien la membrane blanche qui les enveloppe. Réservez pour le dressage.



Détachez les cartiers sans la membrane

Finissons par la préparation de la brioche:

- Comme pour les oranges, ôtez le chapeau et le fond de la brioche.



Coupez le dessus et la base de la brioche

- Enfoncez un petit emporte pièce (ou cercle) sur le dessus de la brioche mais pas à fond.



Placez votre cercle au centre de la brioche

- Puis avec un petite couteau, en vous servant de l'emporte pièce comme guide, découpez la brioche pour obtenir un petit cylindre de brioche.



Découpez la brioche



Votre cylindre de brioche est prêt

- Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et faire dorer les brioches sur toutes leurs faces.



Dorez la brioche dans le beurre clarifié

Dressage:

- Dans une assiette creuse versez la banane et son jus (faites glissez le tout directement du sachet dans l'assiette pour ne pas abîmer les bananes en les manipulant).



Déposez délicatement la banane et son jus dans l'assiette

- Puis disposez des quartiers d'orange en rosace.



Disposez les quartiers d'orange

- Posez la brioche rôtie à côté des quartiers d'orange.



Terminez avec la brioche

- Puis décorez le tour de l'assiette avec des noisettes en poudre torréfiées ou des brisures de sablé.



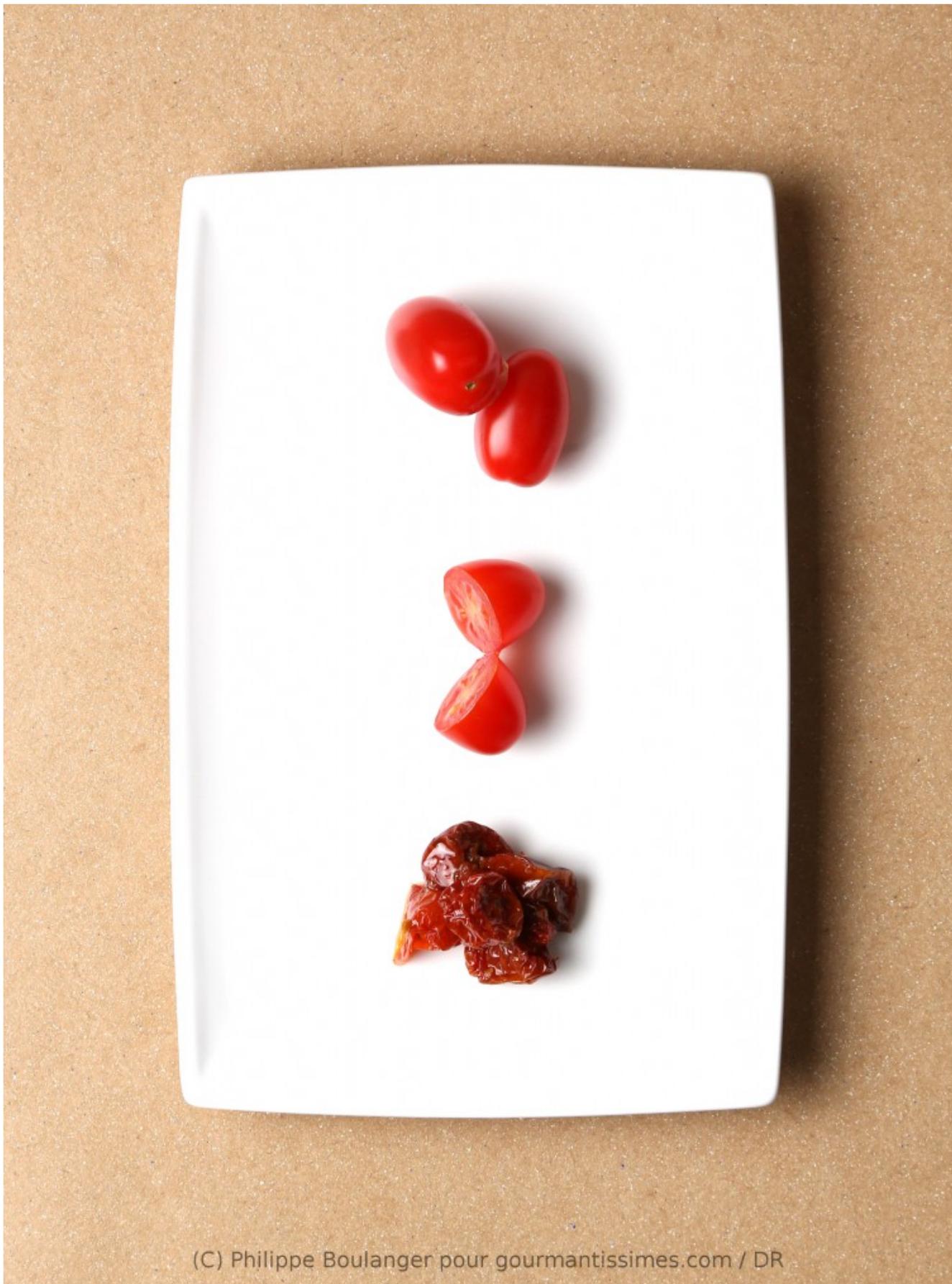
Décorez le bord de l'assiette

Le petit plus:

Vous pouvez servir une quenelle de glace vanille avec ce plat ou une pointe de chantilly...C'est encore plus gourmand! Vous allez être étonnés de la texture et de la saveur de cette banane...

Tomates confites

Préparer soi-même ses tomates confites est un jeu d'enfant et il serait vraiment dommage de se priver de cette petite garniture savoureuse qui va sublimer vos plats : vous pourrez les utiliser dans de multiples préparations (pâtes, salades, sur des toast en apéritif ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson). J'en ai toujours en réserve car elles sont beaucoup plus goûteuses que les tomates fraîches et elles se conservent très bien au frais.



(C) Philippe Boulanger pour gourmantissimes.com / DR

de la tomate fraîche aux tomates confites

Ingrédients:

- Tomates cerises préalablement coupées en deux
- sel fin
- poivre
- herbes de Provence (selon vos goûts : thym, origan...)
- huile d'olive



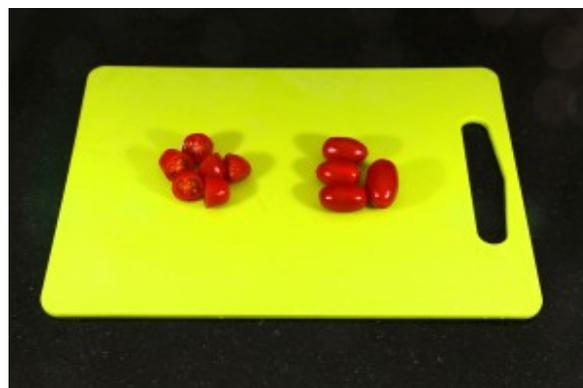
ingrédients

Matériel:

- un **silpat** ou une feuille de cuisson anti-adhésive

Préparation:

- Coupez les tomates cerises en deux



Coupez le tomates cerises en
2

- étaler les tomates coupées en deux sur la feuille anti adhésive
- saupoudrer de sel, poivre et herbes aromatiques
- verser un fin filet d'huile d'olive sur l'ensemble des tomates et enfourner à 90° pour environ 2 à 3 h.



avant cuisson

- Surveiller la cuisson: les tomates doivent être confites mais pas desséchées.



cuisson terminée

- conserver au frais dans une boîte hermétique recouvertes à hauteur par de l'huile d'olive.
- Réservez au frais.

Astuces:

- utilisez des sels parfumés comme le sel au thym citron c'est encore mieux
- idem pour les poivres: jouez avec du piment d'Espelette, du poivre Timut du Népal, du poivre Séchuan vert (très frais en bouche) etc...

Un peu de culture...

La tomate est originaire d'Amérique centrale : elle a été découverte par Christophe Colomb; elle est arrivée en Europe au XVI^e siècle. Mais elle ne fut pas consommée de suite: elle était considérée comme vénéneuse et c'est seulement vers 1700 qu'on commence à la trouver dans les assiettes... Malgré le fait qu'elle n'est pas sucrée c'est bien un fruit et non un légume.

Saumon basse température, nage de persil

Bien qu'elle vous paraisse très basse c'est la température de cuisson du saumon (47°) qui va faire tout le succès de cette recette. La texture obtenue vous surprendra !



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



Saumon basse température en nage de persil

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 beaux pavés de dos de saumon sans peau ni arêtes .Compter 120 gr par convive pour une entrée ou 180 g pour un plat.
- 1 oignon blanc émincé
- 2 belles bottes de persil plat
- 1 c à c de curry
- sel
- fleur de sel
- beurre (une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide
- des œufs de saumon
- des éclats d'oignons frits

Matériel spécial:

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse

température cliquez [ici](#).

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



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

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Préparation :

- Salez et poivrez puis déposez les pavés de saumon dans les sachets cuisson et les mettre sous vide.



Saumon sous vide

- si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide et que vous utilisez des sachets conservation , fermez- les bien soigneusement en chassant le maximum d'air.

Voici une technique en vidéo pour mettre sous vide vos sachets de conservation sans matériel spécial!

L'eau chasse l'air vers le haut selon le principe d'Archimède...c'est donc facile de faire le vide (presque aussi bien qu'avec une machine spéciale...).

- Dans une petite sauteuse faire revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.



oignons
translucides

- Dans une casserole d'eau bouillante faire blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Garder un peu d'eau de cuisson.



persil blanchi et son eau de
cuisson

- Verser le persil **bien égoutté**, les oignons , 3 c à s d'eau de cuisson et la crème liquide dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse

possible. Saler et ajouter le curry selon votre gout.
Réserver (on peut la préparer la veille).



Mixez le persil

- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux (il en reste toujours un peu).
- Cuire le saumon mis sous vide dans un sachet soit:
 - – dans la « Sousvidesuprême » 25 mn à 47 °
 - – dans une casserole d'eau dans laquelle vous surveillerez la température avec le thermomètre de cuisson (la température de l'eau doit être à 47°) ; temps de cuisson 25 mn.
- Au four à 60°préchauffer les assiettes de service.

Dressage :

- Sortir les pavés des sachets et les déposer sur un lit de coulis de persil préalablement réchauffé .
- Assaisonner le saumon avec la fleur de sel et déposer les œufs de saumon sur le dessus. Saupoudrez le coulis d'éclats d'oignon frits.



Saumon basse température en nage de persil

Astuces:

Le saumon étant à basse température il est utile de préchauffer les assiettes au four (60°) avant le dressage pour bien conserver la chaleur du plat et avoir le temps de dresser sans que le plat n'arrive froid sur la table!

Le saviez-vous ?

Le persil plat est d'un feuillage moins dentelé et plus aromatique, il est le mieux adapté pour la cuisson. Réservez le persil frisé pour la décoration.