

Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Aujourd'hui nouvelle recette basse température à base d'un poisson que j'aime beaucoup: la lotte. La cuisson basse température lui convient particulièrement bien car sa chair a tendance à devenir dure à la cuisson si on ne la maîtrise pas... Pas de souci avec la basse température: vous aurez une lotte délicieusement tendre! Voici donc les « Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson ».



- Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » , « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

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



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Ingrédients pour les « Bonbons de lotte aux accents du large » (5

personnes)

- 1 kg de lotte nettoyée

Pour la poudre d'algue

- 30 g d'algues wakamé déshydratées
- 10 g de graines de sésame
- 5 g d'ail en poudre

Pour la purée de haricots blancs

- un oignon blanc
- 390 g de haricots blancs cuits
- une cuillerée à café de curry doux
- 40 g de thon cuit au naturel
- sel et poivre

Pour le sabayon

- 30 g de cresson
- 200 g de bouillon de légume
- 3 jaunes d'œuf
- 1 cuillerée à soupe d'eau
- 10 cl de vin blanc (j'ai utilisé du vin jaune)
- 3 cuillerées à soupe de beurre clarifié. Vous pouvez en trouver parfois dans le commerce mais vous pouvez le faire vous même: suivez le guide en regardant la vidéo explicative en cliquant [ici](#).

Pour la présentation

- 12 tranches fines de chorizo
- un oignon rouge
- 30 g de graines de sésame

Matériel

Pour plus de précisions sur la cuisine sous vide basse

température [cliquez ici](#).

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



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

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



Aicok 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

Préparation

Pour les éléments de présentation (la poudre d'algue, les chips de chorizo et l'oignon rouge)

- Versez les graines de sésame (les 10 g plus les 30 g) sur une plaque anti adhésive et passez au four à 180° pendant 10 minute. Réservez-en 30 g pour le dressage.



Passez au four les graines de sésame à 180° pendant 10 minutes

- Mixez très finement les algues , 10 g de graines de sésame torréfiées et la poudre d'ail. Réservez.



Mixez très finement les algues , 10 g de graines de sésame torréfiées et la poudre d'ail

- Déposez les tranches de chorizo sur une surface anti adhésive et passez au four à 90° pendant 1h30. Les tranches doivent être croquantes. Réservez.



Déposez les tranches de chorizo sur une surface anti adhésive et passez au four à 90° pendant 1h30

- Épluchez et coupez l'oignon rouge en fines tranches. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réservez.



Coupez l'oignon rouge en tranches

Pour la purée de haricots blancs

- Épluchez et coupez l'oignon blanc en fines tranches.



Épluchez et coupez l'oignon blanc en fines tranches

- Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et du curry et une pincée de sel. Les oignons doivent être bien translucides.



Faites revenir les tranches d'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et du curry et une pincée de sel

- Ajoutez les haricots blancs et faites revenir encore quelques minutes.



Ajoutez les haricots blancs et faites revenir encore quelques minutes

- Mixez les haricots blancs et oignons avec 20 g de thon. Rectifiez l'assaisonnement et réservez. Vous réchaufferez cette purée au micro onde au moment de servir.



Mixez les haricots blancs avec 20 g de thon

Pour le coulis de cresson

- Faites chauffer le bouillon de légume. A ébullition versez le cresson et ôtez la casserole du feu. Attendez deux minutes puis **égouttez bien** le cresson et mixez-le finement, sans jus de cuisson. Réservez pour le sabayon.



A ébullition versez le cresson et ôtez la casserole du feu



Mixez finement le cresson sans l'eau de cuisson

Pour la lotte

- Découpez la lotte en tronçons.



Découpez la lotte en tronçons

- Puis saupoudrez un peu de poudre d'algue sur chaque morceau.



saupoudrez un peu de poudre
d'algue sur chaque morceau

- Utilisez du film alimentaire pour envelopper chaque petit tronçon de lotte comme un petit boudin. Mettez les boudins sous vide. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 25 mn.



Utilisez du film alimentaire
pour envelopper chaque petit
tronçon de lotte comme un
petit boudin

Le sabayon

En fin de la cuisson de la lotte préparez votre sabayon (qui doit être préparé au dernier moment car il ne supporte pas l'attente comme tous les sabayons)

- Versez 10 cl de vin jaune dans une casserole et réduire de moitié.



Versez 10 cl de vin jaune dans une casserole et réduire de moitié

- Versez les jaunes d'œuf avec une pincée de sel dans un cul de poule; fouettez légèrement.



Fouettez les jaunes et le sel au fouet

- Placez le cul de poule sur un bain marie frémissant. Versez la réduction de vin jaune. Faites cuire au bain-marie pendant une dizaine de minutes, en **remuant constamment à l'aide d'un fouet**. La préparation doit épaissir et devenir onctueuse. Si nécessaire, poursuivez la cuisson du sabayon pendant quelques minutes. Ôtez du feu. **Ajoutez le coulis de cresson et le beurre**

préalablement clarifié en fouettant bien. Rectifiez l'assaisonnement et utilisez immédiatement.



Le mélange doit épaissir

Dressage

Petit conseil: comme tous plats préparés basse température il est judicieux de préchauffer vos assiettes à 70° à l'avance dans votre four.

- Dressez un trait de purée dans l'assiette.



Dressez un trait de purée dans l'assiette

Puis disposez des tronçons de lotte, les tranches de chorizo, les tranches d'oignons rouges sur la purée. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées puis dressez des petits points de sabayon tout autour (aidez-vous avec une mini poche à douille de type Lékué)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)



Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

Vous cherchez une recette pour se réchauffer autour d'une grande tablée en famille ou entre amis... Quoi de mieux qu'un tajine d'agneau abricots et pruneaux bien tendre grâce à la cuisson basse température et délicieusement parfumé aux

fruits secs?



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.

Ingrédients pour un tajine d'agneau abricots et pruneaux : 7 à 8 personnes

- 1200 g d'épaule d'agneau coupée en gros dés de 3 cm de côté
- 20 pruneaux secs dénoyautés
- 20 abricots secs
- 100 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de « 4 épices » ou d'épices à tajine
- un gros oignon blanc
- une cuillerée à café de gingembre en poudre
- une cuillerée à café de cannelle

- une pincée de safran
- deux gousses d'ail
- quelques grains de poivre
- huile olive
- 30 cl de fond de volaille: **il faut impérativement congeler votre fond de volaille dans un bac à glaçons.** En effet si vous le laissez liquide il sera alors aspiré par la machine à mise sous vide.
- quelques feuilles de menthe fraîche

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.

Préparation

N'oubliez pas de congeler votre fond de volaille la veille.

Préparez la marinade:

- Coupez l'oignon en lamelles.
- Dans un grand plat versez les oignons, le gingembre, les

« 4 épices », la cannelle, le safran ainsi que quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive et râpez deux gousses d'ail sur le mélange.

- Ajoutez les cubes d'agneau et bien mélanger. Recouvrez de film alimentaire et placez le plat au frais pendant trois heures.
- Sortir la viande du frigo et laissez-la reposer à température ambiante 1/2 heure. Puis faites revenir la viande rapidement dans une grande poêle juste pour la colorer. Attention: les morceaux de viande ne doivent pas se chevaucher. Il vaut mieux cuire en deux ou trois fois votre viande plutôt que d'en avoir de trop dans la poêle.
- A la fin de la cuisson réservez la viande dans un grand plat (avec le jus que la cuisson a rendu) et ajoutez-y les abricots et les pruneaux. **Remettez au frais**: il est préférable de mettre sous vide les aliments quand ils sont froids. **Pourquoi?** Quand un aliment est encore chaud, il continue à émettre de la vapeur qui va envahir votre sachet sous vide et créer de l'air à l'intérieur du sachet, ce qui est à l'inverse du but recherché...
- Quand la viande est refroidie mettez-la alors sous vide avec les glaçons de fond de volaille.
- Cuire à 58° pendant 35 mn.
- Pendant la cuisson de la viande faites torréfier les amandes au four (200° environ 8 mn).
- Puis ciselez quelques feuilles de menthe; réservez-en quelques unes entières pour la présentation.

Dressage

- Ouvrez le sachet de viande et disposez-la dans un joli plat. Agrémentez le tout d'amandes grillées et de

feuilles de menthe. Vous n'avez plus qu'à déguster. En accompagnement je sers souvent ce plat avec soit de la graine de couscous ou quelques pommes de terre cuites à l'anglaise dans un bouillon de légume et accompagnées d'une compotée d'oignons. Pour savoir comment réaliser rapidement une compotée d'oignon cliquez [ici](#).



Magret de canard farci au foie gras, sauce au raisin de Philippe Etchebest

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Le chef

cuit ce Magret de canard farci enroulé dans une crépine directement à la poêle et les légumes de façon classique. Vous pouvez donc opter pour cette cuisson traditionnelle si vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température. Personnellement j'ai préféré cuire aussi bien le magret que les légumes en cuisson sous vide basse température et le résultat en vraiment top. C'est un vrai plat de fête et comme toutes les recettes du chef un concentré de bonheur...

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:

Ingrédients pour le Magret de canard farci: pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 4 tranches de foie gras de canard d'une épaisseur de 2 cm

Pour la garniture

- une courge butternut
- 4 pommes de terre
- une belle poignée de girolles
- une petite échalote

Pour la sauce

- une grosse cuillerée à soupe de miel
- 5 cl de bon vinaigre de vin rouge
- 20 cl de fond de veau
- 5 cl de cognac
- une grappe de raisin blanc (prenez des raisins sans pépins, c'est plus agréable à la dégustation...)
- sel et poivre

Matériel

- une cuillère parisienne (facultatif: si vous n'en possédez pas coupez les pommes de terre et butternut en dés de 2 cm sur 2 cm). Vous pouvez en trouver [ici](#):
- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):
- 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**"

Préparation

Commencez par les légumes.

Pour la garniture

- Épluchez les pommes de terre. Détaillez avec une cuillère parisienne chaque pomme de terre pour former

des petites boules. Pour ne rien perdre utilisez les restes de pomme de terre pour faire de la purée...

- Faites de même avec la butternut que vous aurez préalablement coupée en tranches de 2,5 cm 'épaisseur. Pour ne rien perdre utilisez les restes de butternut pour faire une soupe...
- Mettez les pommes de terre et butternut sous vide avec une noisette de beurre (soit dans deux sachets différents soit tout ensemble, cela n'a pas d'importance).
- Cuisez-les à l'aide du thermoplongeur pendant une heure à 90°.
- Nettoyez les girolles. Faites revenir une petite échalote ciselée dans une poêle avec du beurre et ajoutez les girolles. Salez qu'en fin de cuisson. Réservez.

Pour la viande

- Coupez les foie gras en tranche de deux cm d'épaisseur. Salez et poivrez.
- Puis faites-les revenir à la poêle pour les dorer.
- Pendant la cuisson du foie gras ôtez le gras des magrets.
- Coupez les magrets en deux en « portefeuille ».
- Insérez deux tranches de foie gras par magrets et refermez.
- Posez le magret sur l'extrémité d'un film alimentaire et roulez-le de manière à obtenir un « boudin » bien serré. Pour éviter que ce boudin ne se défasse je vous conseille de le filmer une deuxième fois.
- Mettez les deux magrets sous vide.

- Cuisez-les à l'aide du thermoplongeur à 58° pendant 35 mn.

Pour la sauce

- Faites réduire le miel et le vinaigre jusqu'à obtenir un mélange sirupeux. Attention surveillez bien la cuisson car cela brûle vite...
- Ajoutez le fond de veau et le cognac puis les grains de raisin. Continuez la cuisson pour faire réduire l'ensemble de 2/3. Rectifiez l'assaisonnement.

Finitions

- En fin de cuisson sortez les billes de pommes de terre et butternut des sachets. Faites revenir les billes de pomme de terre dans du ghee (ou beurre clarifié) jusqu'à ce qu'elles prennent une jolie coloration dorée.
- Placez les billes de butternut dans un plat: faites-les réchauffer au micro onde au dernier moment.
- Pendant que les pommes de terre sont en train de dorer sortez les magrets du sachet et coupez-les en tranches épaisses. Puis faites-les revenir **sur la tranche** dans une poêle bien chaude pour en dorer le pourtour.

Il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage

Déposez trois tranches de magret en diagonale dans l'assiette et disposez les billes de pomme de terre et butternut tout autour. Nappez les magrets de sauce et disposez les girolles autour des magrets.

Et maintenant on se régale...

Queues de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre

Nous voilà déjà début novembre et les fêtes de fin d'année se profilent à l'horizon. Je publierai bientôt mon menu de Noël mais dès cette semaine je vous propose, et ce jusqu'à la fin de l'année, des recettes festives bien gourmandes. On commence dès aujourd'hui avec ces Queues de langouste basse température servies en entrée sur un lit de tartare avocat et courgette bien relevé...Bon appétit!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la basse température pas de panique: vous pouvez cuire vos queues de langouste au court bouillon enrichi d'un bouquet garni et quelques échalotes. Plongez-y les queues dès ébullition, et laissez cuire à frémissement environ 8 mn. Mais il y a une très grosse différence de texture entre cette cuisson traditionnelle et la cuisson basse température, c'est pourquoi je conseille très souvent cette dernière!

Et n'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter pour recevoir toutes les recettes à venir pour de superbes idées de plats festifs pour vos réveillons!



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.



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles queues de langouste
- 300 g d'avocat (environ 3 avocats selon le calibre)
- 100 g de courgette

- 60 g d'oignon rouge
- un petit bouquet de feuilles de coriandre fraîches
- un petit piment oiseau: pour les amateurs de sensations fortes mais **attention** ces petits piments sont assez forts et à employer avec parcimonie. Ce sont surtout les graines qui sont très puissantes en bouche. Donc deux précautions: ôtez bien les petites graines et manipulez ces piments avec des gants car leur substance irritante reste sur les doigts assez longtemps même si vous vous lavez les mains! Et détaillez-les vraiment en tout petits morceaux pour éviter de se retrouver avec un morceau trop gros en bouche...
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- 5 g de soja sucré
- le jus d'un 1/2 citron vert et son zeste
- 10 g de vinaigre parfumé au citron: choisissez un vinaigre qui contient de la pulpe de fruit et dont la consistance est beaucoup plus épaisse qu'un vinaigre habituel. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez commander en cliquant [ici](#).
- 35 g d'huile d'avocat
- 5 g de sauce soja salée

Pour la mayonnaise

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 20 cl d'huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 2 jaunes d'œuf
- poivre (poivre long, piment d'Espelette à votre choix) et sel

Pour les chips de chou frisé

- deux ou trois feuilles de chou frisé ou chou kale
- huile d'olive
- sel et poivre

Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- un emporte pièce rectangulaire pour le montage du tartare
- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres marques en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

On commence par préparer **les queues de langouste**.

- Séparez les queues des coffres. Ne jetez pas les coffres et les pattes, : ils vous serviront par exemple à réaliser un fumet de crustacés...
- Préparer un bain d'eau glacée avec des glaçons. Portez également une grande casserole d'eau à ébullition. Plongez les queues de langouste environ 1 mn 30 dans l'eau bouillante. Pourquoi? D'abord ne vous inquiétez pas ce petit bain ne va pas cuire vos langoustes mais il va permettre à la chair de se détacher en grande partie de la carapace. Vous aurez beaucoup moins de difficulté à ôter cette dernière! Au bout d'une minute trente sortez les queues et plongez-les **immédiatement dans l'eau glacée**. Cela stoppe la cuisson.

- Coupez la carapace par en dessous à l'aide d'une bonne paire de ciseaux et retirez la chair des queues.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients cités. A l'aide d'un pinceau badigeonnez les queues avec un peu de vinaigrette. Réservez cette dernière.
- Mettez les queues de langouste sous vide et cuisez-les à 52° pendant 20 mn dans le bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.

Préparer **le tartare végétal**.

- Réalisez la mayonnaise avec les ingrédients cités.
- Coupez la courgette en fine tranches; n'utilisez pas la partie centrale qui contient les graines. Puis coupez les tranches en julienne et réalisez des tout petits dés (brunoise). Réservez.
- Faites de même avec l'oignon rouge.
- Ouvrez les avocats en deux. Ôtez le noyau et à l'aide d'une cuillère prélevez la chair des demi avocats. Coupez chaque demi avocats en tranches puis en petits dés.
- Prélevez les feuilles de coriandre et ciselez-les.
- Détaillez le piment en très très fins morceaux... Je vous rappelle les principes de précautions: ces petits piments sont assez forts et à employer avec parcimonie. Ce sont surtout les graines qui sont très puissantes en bouche. Donc deux précautions: ôtez bien les petites graines et manipulez ces piments avec des gants car leur substance irritante reste sur les doigts assez longtemps même si vous vous lavez les mains! Et détaillez-les vraiment en tout petits morceaux pour éviter de se retrouver avec un morceau trop gros en bouche...

- Mélangez tous les ingrédients du tartare: avocat, courgette, oignon rouge, coriandre, piment et ajoutez les 4/5 du restant de vinaigrette et une bonne cuillerée de mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement.

Les feuilles de chou

- Nettoyez les feuilles et essuyez-les bien.
- Ôtez la tige centrale de la feuille.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les feuilles d'huile d'olive. Disposez les feuilles dans un plat et enfournez à 180° pendant 5 à 8 mn suivant les fours. Déposez les feuilles de chou sur du papier absorbant et salez immédiatement. Puis donner un petit tour de poivre.

Dressage

- Sortez les queues de langouste de votre sachet et coupez-les en tranches d'environ 1 cm.
- Versez un peu de mayonnaise dans une poche à douille type pâtissière ou une mini poche à douille (marque Lékué) pour réaliser de jolis points de mayonnaise dans votre assiette.
- Montez le tartare dans votre emporte pièce et lissez le dessus.
- Disposez une queue de langouste par dessus et laquez le dos de la langouste avec la vinaigrette restante.
- Ajoutez les feuilles de chou croustillantes.
- Puis disposez des points de mayonnaise et des petites feuilles de coriandre.

Et voila une très belle entrée de fête qui ravira vos invités!

Rôti de boeuf basse température et ses pommes de terre en éventail

Le rôti de bœuf et pommes de terre était un plat que ma mère préparait les jours de fêtes. J'ai eu l'idée de préparer la viande basse température et de l'accompagner de pommes de terre éventail qui remportent toujours un franc succès car délicieusement croustillantes; de plus elles cuisent tranquillement au four sans que vous ayez à les surveiller. **Si vous n'avez pas de matériel de cuisson basse température pas de souci:** vous allez cuire votre rôti basse température tout simplement dans votre four en suivant les indications de la recette! Vous obtiendrez dans les deux cas une viande d'une tendreté exceptionnelle.

Je sers ce rôti avec mon ketchup tomate et mangue. pour la recette cliquez [ici](#).

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients pour le Rôti de boeuf basse température (6 personnes)

- un beau rôti de bœuf (filet ou rumsteck) de 1 kg 200. Petite astuce : la viande doit être sortie du réfrigérateur 30 minutes avant cuisson.
- huile d'olive (15 cl pour le rôti et 15 cl pour les pommes de terre)
- une gousse d'ail
- du piment d'Espelette
- pommes de terre à chair ferme; comptez trois ou quatre belles pommes de terre par personne
- du thym
- sel

Matériel: si vous désirez cuire sous vide basse température

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres marques en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Râpez l'ail à l'aide d'une petite râpe ou écrasez-le à l'aide d'un presse ail. Mélangez 15 cl d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée, une pincée de sel et un peu de piment d'Espelette.
- Massez soigneusement le rôti de bœuf avec cette marinade. Je dis bien « masser » pour bien imprégner la viande de la marinade.
- Colorez le rôti sur toutes ses faces dans une cocotte. Pourquoi le colorer avant de le mettre sous vide? Vous allez ainsi caraméliser la viande: par la suite celle-ci va rendre un peu de jus pendant sa cuisson dans son sachet sous vide et les sucs présents sur la viande caramélisée vont bien parfumer le jus. Puis laissez reposer le rôti 20 mn sur une grille à température ambiante avant de le mettre sous vide (on ne met pas d'aliment chaud sous vide). **Si vous préférez cuire le rôti au four** colorez également la viande sur toutes ses faces et c'est parti pour une heure 30 mn de cuisson à 70° sans passer par la case repos de 20 mn.
- Mettez le rôti de bœuf sous vide. Cuisez-le à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure et 15 mn à 56°.

On prépare maintenant les pommes de terre éventail pendant la cuisson du rôti.

- Il vous faut deux petites baguettes (type baguettes chinoises). 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...
- 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.

- Comme pour le rôti, 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; passez bien entre toutes les petites tranches.
 - Enfournes les pommes de terre une heure à 200°; vos petites pommes de terre vont s'ouvrir au cours de la cuisson et deviendront bien croustillantes.
 - A la fin de la cuisson sortez la viande du sachet (ou du four si vous avez opté pour une cuisson au four). Récoltez le jus rendu dans le sachet; vous pouvez le réduire un peu sur le feu et en napper la viande par la suite. Tranchez le rôti en tranches épaisses (style tournedos).
 - Les pommes de terre cuites, dressez le tout dans un grand plat. Et servez immédiatement accompagné du condiment... Un vrai régal tout simple!
-

Crevettes tigre basse température, melon et petits pois

Aujourd'hui tout en profitant des derniers petits pois du potager, je vous propose une recette inspirée du chef Alain Dutournier qui, lors de la chronique culinaire de Louise Petitrenaud de Télématin de la semaine dernière, a évoqué et revisité un souvenir culinaire de son enfance à base de melon. Tout cela avait un petit air très très gourmand!

En voici ma version basse température que je pense assez proche de celle proposée par le chef...(malheureusement les proportions et ingrédients ne sont pas communiqués lors de l'émission).

Ces Crevettes tigre basse température, melon et petits pois sont une entrée très agréable, originale et bien fruitée. Et les crevettes cuites basses température sont absolument divines...



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.

Ingrédients pour 3 personnes

- 9 crevettes Tigre
- 180 g de petits pois écossés

Pour la marinade des crevettes

- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

- une cuillerée à café de vinaigre de riz
- du lemon pepper
- sel

Pour le chutney et les billes de melon

- 1 cm de racine de gingembre frais
- un gros melon
- 1 dl de vinaigre de riz
- 100 g de cassonade
- une cuillère à soupe de coriandre en poudre
- un clou de girofle écrasé
- une cuillère à soupe rase de citron confit au sel
- une cuillère à soupe de curry

Il vous restera du chutney car il ne vous en faut que qu'une ou deux cuillerées pour la recette; il se garde parfaitement au frigo dans une boîte hermétique pendant 15 jours et vous pouvez le servir en condiment avec de la viande grillée, du poulet...

Pour le jus de persil

- une botte de persil plat et 20 g de feuilles de coriandre fraîche. Gardez quelques petites feuilles de coriandre en plus pour la décoration.
- sel
- une cuillerée à soupe de crème fraîche liquide

Matériel

Pour plus de renseignement sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).

- des petites brochettes en bois.
- un thermoplongeur. Vous en trouverez en cliquant sur l'image ci-dessous ou en commander sur le site d'Anova:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver

en cliquant sur la photo ci-dessous:

- 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**"
- une cuillère parisienne. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour le chutney

- Prélevez des billes de melon à l'aide de la cuillère parisienne. Réservez les billes au frais.
- Prélevez et coupez en brunoise ce qui reste du melon.
- Hachez le citron confit.
- Versez le melon haché, le citron confit, le vinaigre de riz, la cassonade, la coriandre en poudre, le clou de girofle écrasé, le curry dans une casserole. Laissez confire à feu doux pendant environ 40 mn puis réservez.

Pour les petits pois

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



- Mélangez les petits pois avec un peu d'huile d'olive, une belle cuillerée de chutney de melon, sel et poivre blanc. Réservez.

Pour les crevettes tigre

- Ôtez la carapace et la tête des crevettes tigre. Ouvrez le dos des crevettes tout du long avec un couteau afin d'en prélever le boyau.
- Badigeonnez les crevettes avec la marinade (huile olive, vinaigre de riz, lemon pepper et sel). Laissez mariner 30 minutes au frais.
- Enfilez les crevettes sur des piques en bois de manière à ce qu'elles soient bien arrondies. C'est important car en cuisant les crevettes vont se figer dans cette position et vous pourrez alors les dresser bien droites.
- Mettez les crevettes sous vide.
- Cuire les crevettes sous vide à 52° pendant 20 mn.

Pour le jus de coriandre

- Dans une casserole d'eau bouillante faire blanchir le persil **équeuté** pendant 2 mn. Gardez un peu d'eau de cuisson.
- Verser le persil, 2 cuillerées à soupe de son eau de cuisson et la crème liquide dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible.

Puis ajoutez les feuilles de coriandre fraîches. Si la sauce n'est pas assez lisse ou encore trop épaisse, rajoutez un peu d'eau de cuisson du persil. Salez et réservez. Puis passez le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux (il en reste toujours un peu).

Finition et dressage

- Faites revenir les billes de melon dans un peu de beurre. Salez et poivrez. Le but n'est pas de cuire les billes mais de les tiédir légèrement.
- En fin de cuisson sortez les crevettes de leur sac et faites les revenir **rapidement** et sur toutes leurs faces dans une poêle **bien chaude**, juste pour les marquer.

Faites tiédir au micro ondes les petits pois et le jus de persil. il ne reste plus qu'à dresser.

- Disposez une ligne de coulis, une de petits pois et une de billes de melon. Posez une petite feuille de coriandre sur chaque bille de melon.
- Puis posez les crevettes tigre sur la ligne de coulis. Au besoin, pour les faire tenir bien droites coupez légèrement le dessous de la crevette.

Et voici vos fières crevettes tigre!

Carottes au thym basse

température

En cette fin de vacances je vous propose une petite recette toute simple basse température mais néanmoins très appétissante: des carottes au parfum de thym basse température qui accompagneront avec délice vos viandes ou rôtis .

L'avantage de ce mode de cuisson avec les légumes racines est qu'il va sublimer et concentrer le goût des carottes et des aromates que vous allez y joindre. Les légumes seront parfaitement cuits même à cœur tout en gardant leur croquant: une véritable explosion de saveurs!

La recette est ultra simple. Je vous conseille de préparer ces carottes la veille puis de les laisser dans leur sachet sous vide au frais. Le lendemain vous les cuirez basse température une heure à la même température avant de les servir: vous concentrerez ainsi encore plus les arômes.

Ces carottes peuvent également être congelées après cuisson dans leur sachet sous vide: vous aurez ainsi toujours une délicieuse garniture à portée de main!



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.

Ingrédients :

- des carottes fanes
- un peu de beurre
- une branche de thym
- sel

Matériel

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- 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"**



Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

- Lavez et épluchez les carottes soigneusement et gardez un centimètre de fanes.
- Mettes les carottes sous vide avec une branche de thym, une noix de beurre et du sel. Cuisez-les pendant une heure à 84° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.

Vos carottes sont prêtes... Quant je vous disais que c'était simple!

Et n'oubliez pas mon petit conseil: préparez ces carottes la veille et laissez-les dans leur sachet au frais. Le lendemain vous les cuirez basse température une heure à la même température avant de les servir: vous concentrerez ainsi encore plus les arômes.

Un petit conseil de plus: ne jetez pas le jus de cuisson: faites le réduire un peu et reversez-le sur les carottes. Elles en seront encore plus goûteuses.

Oeuf parfait basse température aux asperges

La pleine saison des asperges a commencé! On en profite dès maintenant et on les marie amoureusement avec des Oeufs parfaits basse température. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température, cette recette est également réalisable plus classiquement avec des œufs pochés!

Dans cette recette vous allez travailler l'entièreté des asperges (pointes, tiges et même les épluchures) et cuisiner

chaque partie de manière différente: rien ne se perd! Les pointes seront cuites vapeur, les tiges sautées et rôties à la poêle, et nous allons réaliser une délicieuse crème bien onctueuse avec les épluchures.



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.

Si vous aimez les œufs basse température voici quelques propositions qui pourront aussi vous régaler. Cliquer sur le lien pour accéder à la recette qui vous intéresse:

Oeuf à la niçoise basse température

Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cépes

Oeuf parfait basse température crème de chou fleur et tarama

Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail , espuma au chorizo

Ingrédients pour l'Oeuf parfait aux asperges (4 personnes)

- 4 œufs bien frais

Pour les asperges

- 8 asperges vertes
- 8 asperges blanches
- 2 échalotes
- 25 cl de crème fraîche liquide entière
- 10 cl de lait entier
- sel, poivre
- huile d'olive

Pour les tuiles de parmesan

- du parmesan râpé

Pour les toast d'échalote

- un pain ciabatta ou une bonne baguette coupée en tranches
- deux échalotes
- sel, poivre
- vin blanc sec

Pour l'huile de basilic

- 30 g de basilic frais
- 60 g d'huile de pépin de raisin

Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant [ici](#).

Préparation

Pour l'huile d'herbe: cette préparation est plus facile si vous possédez un thermomix...

- Versez l'huile et les feuilles de basilic dans une casserole et faites chauffer pendant 10 mn sans dépasser 80°. Mixez finement et passez au chinois quand la préparation est tiède. Réservez dans une petite bouteille ou pipette.

Pour les tuiles de parmesan

- Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive en formant des petits cercles. Si vous désirez réaliser des tuiles bien régulières utilisez des petits cercles à entremets.
- Enfournez à 180° pendant 8 m. Puis démoulez (si vous avez utilisé les cercles) et réservez les tuiles à température ambiante (si vous les préparez la veille mettez-les dans une boîte hermétique pour éviter leur ramollissement).

Pour les toast d'échalote

- Ciselez finement deux échalotes.
- Faites revenir les échalotes avec un peu de beurre et une pincée de sel. Ajoutez 5 cl de vin blanc. Cuire à feu doux et dès que le vin blanc est évaporé renouvelez **trois fois** l'opération: on rajoute 5 cl de vin blanc et on attend qu'il soit évaporé...Coupez le feu. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et sel. Réservez: vous les tartinerez tièdes sur les tranches de pain au moment de

servir.

- Coupez le pain que vous avez choisi en tranches et faites le revenir dans une poêle avec un peu de beurre pour dorer les tranches sur leurs deux faces. Réservez en fin de cuisson à température ambiante.

La cuisson des œufs

- Commencez par cuire les œufs au bain marie à basse température (62°) à l'aide votre thermoplongeur. La cuisson durant une heure, vous avez le temps de préparer les asperges pendant ce temps. Vous pouvez sans problème laisser les œufs dans le bain marie une demi heure de plus pour les maintenir à température en attendant de les servir en baissant de un degré la température de cuisson.



- **Si vous n'avez pas de matériel basse température**, pochez les œufs juste avant de les servir. Voici la vidéo de l'Atelier des chefs qui vous explique comment réussir vos œufs pochés:

Préparez maintenant les asperges

- Rincez les asperges à l'eau.
- Pelez les tiges des asperges blanches: tenez l'asperge bien à plat sur le plan de travail et posez l'économe à trois centimètres de la pointe puis d'un geste sec ôtez

la peau sur toute la longueur. Faites de même avec les asperges vertes.

- Coupez grossièrement les épluchures des asperges blanches et vertes.
- Ciselez finement les deux dernières échalotes.



- Faites revenir les deux échalotes avec un peu de beurre.
- Puis ajoutez les épluchures d'asperge, le lait et la crème et une pincée de sel. Cuire à feu doux pendant environ 25 mn.
- Mixez finement la préparation et passez-la au chinois. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.
- Coupez la tête des asperges blanches et vertes.
- Cuire à la vapeur les têtes d'asperges (15 mn). Réservez.
- Coupez les tiges des asperges (vertes et blanches) en sifflets.
- Poêlez les asperges en sifflets dans un peu d'huile d'olive pendant environ 12 mn. Elles doivent rester un peu croquantes. Réservez.
- Faites de même avec les têtes d'asperges après cuisson vapeur pour juste les dorer.
- Toutes les préparations sont prêtes. Réchauffez les

différentes préparations et tartinez les tranches de pain avec les échalotes.

Dressage

Versez une belle louche de crème d'asperge au fond du bol . Sortez les œufs de leur bain de cuisson puis cassez la coquille de l'œuf d'un coup sec et déposez-le délicatement au milieu de la crème d'asperge. Disposez les asperges en sifflets tout autour. Puis on place une ou deux tartines d'échalote. J'ai placé les têtes d'asperge sur l'assiette du dessous et je les ai assaisonnées avec quelques gouttes d'huile de basilic et un peu de sel. Finissez avec la tuile de parmesan dans l'assiette ou le bol , comme vous voulez. On termine en pochant quelques gouttes d'huile de basilic dans le bol. Un petit régal...

Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym

Aujourd'hui je vous propose une version moderne du lard aux pois cassés: le Lard confit et son petit jus, pois cassés au thym C'est un plat de mon enfance que ma grand-mère maternelle faisait souvent...Cuit basse température, le lard est un met absolument succulent car cela lui apporte un moelleux et une tendreté incomparable et surtout inoubliable. C'est un plat qui remporte un succès fou à ma table.

Je remercie particulièrement le chef Philippe Meyers du

restaurant du même nom (une étoile à Braine l'Alleud, Belgique) pour m'avoir dévoilé les secrets de la cuisson du lard basse température. Le chef en propose sa version terre mer absolument divine dans son restaurant: le « Lard cuit 17 heures, eau de Villée, citrons confits, queues de langoustines juste snackées ». Si vous passez dans la région n'hésitez pas à faire le détour! Vous vous régalez.

Et n'oubliez pas de choisir un produit de qualité chez votre boucher préféré. Une bonne viande de porc se reconnaît par une bonne teneur en graisse intramusculaire grâce à un respect de l'animal et une nourriture saine et naturelle! Pour mes amis Belges vous la trouverez à la boucherie Dobbelaere à Braine le Château.

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients: pour 4 personnes

- 2 belles tranches de lard de très bonne qualité (4 cm d'épaisseur et 20 cm de long).
- une belle cuillerée de ketchup maison (pour la recette cliquez ici)
- une cuillerée à café de vinaigre de riz ou un vinaigre parfumé au thym

Pour la garniture

- 200 g de pois cassés secs
- deux tomates émondées (sans la peau et sans les pépins)
- des branches de thym frais
- une cuillerée à café de curry
- un oignon blanc
- un oignon rouge
- deux clous de girofle
- sel, poivre

Pour le jus

- 120 g de parures de viande de veau (demandez à votre boucher)
- une carotte
- un petit oignon
- un bouquet garni (laurier, persil poireau, thym)
- 2 g de chocolat noir
- 5 grains de poivre Sichuan

Matériel:

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

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

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- un emporte pièce de 12 cm de diamètre pour faire un joli dressage. Si vous pâtissez ou cuisinez beaucoup n'hésitez pas à vous équiper d'un lot d'emporte pièces de différents diamètres. C'est très utile! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

Préparation

On commence par la cuisson du lard qui prend longtemps! Donc commencez la cuisson la veille au soir.

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les tranches de lard avec le ketchup maison mélangé à la cuillerée à café de vinaigre. Salez et poivrez.
- Mettez le lard sous vide avec quelques brins de thym. Cuire à l'aide de votre thermoplongeur 17 heures à 71°.

Le jour même préparez le petit jus et la garniture.

Le petit jus:

- Préparez votre bouquet garni: nettoyez votre poireau et enveloppez la feuille de laurier, quelques brins de persil et de thym dans la partie verte du poireau. Gardez le blanc du poireau pour une autre utilisation.
- Épluchez la carotte et coupez-la en petits morceaux.

- Émincez l'oignon.
- Découpez vos parures de veau en petits morceaux.
- Faites rissoler les morceaux de veau dans une cocotte avec un peu d'huile. Les morceaux doivent être bien dorés.
- Ajoutez le bouquet garni, la carotte et l'oignon coupés en morceaux. Faites suer quelques minutes.
- Mouillez à hauteur avec de l'eau et décollez bien les sucs de cuisson attachés au fond. Laissez cuire doucement jusqu'à ce que le jus ait réduit de moitié.
- Filtrez et versez dans une casserole propre.
- Rajoutez du thym frais et quelques grains de poivre Sichuan. Laissez réduire de nouveau de moitié. La sauce doit commencer à devenir légèrement sirupeuse.
- Ôtez du feu et ajoutez le chocolat. Laissez fondre et réservez. La sauce est prête.

La garniture

- Rincez les pois cassés à l'eau. Versez-les dans trois fois leur volume d'eau. Ajoutez l'oignon blanc piqué de deux clous de girofle et une cuillerée à café de curry. Cuire 45 mn à feu doux ou 15 mn à la cocotte minute.
- Épluchez et coupez l'oignon rouge en brunoise (petits dés).
- Faites revenir les dés d'oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir à feu doux quelques minutes.

Émondez les tomates.

- A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate.

- Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant deux ou trois minutes.
- Puis mondez les tomates: ôtez-en la peau qui doit se décoller facilement. Coupez-les en quatre et ôtez-en les graines.
- Coupez les tomates en petite brunoise.
- Ajoutez les dés de tomates à l'oignon rouge.
- Quand la cuisson des pois cassés est terminée égouttez-les. Puis ajoutez-les dans la poêle avec l'oignon et les tomates. Laissez cuire encore trois minutes. Salez, poivrez, réservez.
- A la fin de la cuisson du lard sortez-le du sachet. Puis passez le côté gras dans une poêle pour le dorer sur le dessus. Il ne reste plus qu'à dresser vos assiettes.

Dressage

- Utilisez votre emporte pièce pour dresser vos pois cassés en cercle. Ne remplissez pas le centre: vous y déposerez un beau morceau de lard.
- Nappez de sauce l'intérieur du cercle. Ôtez l'emporte pièce.
- Terminez en disposant des petits points de sauce tout autour ainsi que des petites feuilles de thym frais.

Et maintenant on se régale car ce plat est une véritable gourmandise tellement le lard est fondant!

Ailes de raie basse température, sauce citron, câpres, chips à l'encre de seiche

Aujourd'hui j'avais envie de revisiter la classique aile de raie aux câpres. La raie est poisson que j'aime beaucoup mais souvent pas très jolie dans l'assiette... J'ai donc retravaillé la présentation pour en faire un plat plus gastronomique en ajoutant des éléments un peu étonnants comme les chips à l'encre de seiche. J'ai également choisi de la cuire basse température pour avoir une chair à la texture très fondante.

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

comme dans le blog.

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- 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**"

Ingrédients pour 5 personnes

- une belle aile de raie: demandez à votre poissonnier de vous la préparer et d'en ôter la peau
- un peu de vinaigre parfumé (au citron, à l'estragon comme vous voulez mais un bon vinaigre)
- des câpres: choisissez à la fois des petits câpres ainsi que des câpres à queues. Les câpres existent en plusieurs calibres différents. Plus elles sont petites plus elles sont meilleures. La câpre à queue, dite aussi « cucunci » est le fruit de la même plante. C'est une variété est beaucoup plus croquante.
- quelques petites feuilles de salade (des pousses de betteraves par exemple)
- 80 g de petits pois frais
- un 1/2 citron confit au sel

Pour la sauce

- le jus d'un petit citron
- sel et poivre (j'utilise du poivre long que je mixe juste avant utilisation: c'est une variété de poivre assez dur qui ne passe pas dans un moulin)
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- 150 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 3 cl d'eau

Pour le coulis de persil

- 1/2 petit oignon blanc émincé
- 1 belle botte de persil plat
- sel
- beurre (une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide

Pour les tuiles d'encre de seiche

- un petit sachet d'encre de seiche (chez votre poissonnier): 4 à 5 g
- 8 cl d'eau
- 1,5 cl d'huile de pépin de raisin (une huile neutre)
- 10 g de farine tamisée
- ne salez pas: l'encre de seiche est déjà naturellement salée

Préparation

Pour le coulis de persil (on peut le préparer la veille)

- Dans une petite sauteuse faites revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Gardez un peu d'eau de cuisson.
- Versez le persil, les oignons, 2 à 3 cuillerées à soupe

d'eau de cuisson et la crème liquide dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Au besoin rajoutez un peu d'eau de cuisson pour obtenir la texture souhaitée (celle d'une crème fraîche liquide). Salez et poivrez selon votre goût. Réservez. Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis vraiment très lisse.

Pour les tuiles d'encre de seiche

- Versez tous les ingrédients **sauf l'eau** dans un récipient et mélangez vivement.
- Puis versez l'eau d'un coup et mélangez de manière à obtenir une pâte bien homogène. La pâte obtenue est assez liquide.
- Dans une poêle anti adhésive versez une petite louche du mélange (pas besoin de matière grasse). Laissez cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Quand la chips commence à se décoller facilement à l'aide d'une petite spatule, retournez la chips et cuire encore une minute.
- Réservez les chips d'encre sur du papier absorbant au fur et à mesure.

Pour la cuisson de la raie

- Posez l'aile de raie dans un plat et massez-la avec un peu de vinaigre parfumé.
- Mettez l'aile sous vide et la cuire sous vide à l'aide du thermoplongeur 15 mn à 58 °.
- Sortez-la du sachet et séparez délicatement la chair du cartilage à l'aide d'une petite spatule ou d'un couteau. Réservez la chair au frais.

Pour les petits pois

- Écossez les petits pois et les cuire dans de l'eau bouillante 2 mn.
- Égouttez-les et versez-les dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson et leur conserver une belle couleur verte. Réservez.

Pour la sauce (**à terminer au dernier moment**: vous pouvez réduire le jus de citron à l'avance mais incorporez les jaunes et le beurre quelques minutes avant de servir)

- Pressez le citron.
- Faites réduire le jus de citron dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.
- Ajoutez la cuillerée de crème.
- Attendez quelques minute (vous devez pouvoir mettre votre doigt dans la sauce sans vous brûler). Battez les jaunes d'œuf et ajoutez-les avec les 3 cl d'eau, tout en fouettant, au jus de citron réduit.
- Remettez sur le feu et continuez à fouetter à feu doux. Au début le mélange doit être légèrement mousseux et homogène.
- Quand la sauce devient crémeuse ajoutez progressivement et **hors feu** le beurre coupé en petit morceaux.

Dressage

- Coupez le citron confit en petite brunoise.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand demi cercle de coulis de persil sur le bord intérieur de l'assiette. Puis disposez par dessus tous les éléments: morceaux de raie effilée, petits câpres, petits pois, pousses de salade, citron confit en brunoise, câpres à queue, chips d'encre de seiche, et bien sûr disposez des points de

sauce au citron sur l'ensemble.

C'est quand même plus beau que le plat traditionnel!

Mon Waterzooï terre mer basse température, chips de peau de poulet

Le Waterzooï, plat traditionnel Belge, est un peu ce qu'est la poule au pot en France. Les amateurs le cuisinent soit avec du poulet, soit avec du cabillaud ou en version festive avec du homard. Je vous propose aujourd'hui ma version, un Waterzooï terre mer (poulet fermier et petites crevettes grises) agrémentée d'un soupçon de safran. Si pour la cuisson vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température il suffit de pocher les blancs de poulet dans le fond de volaille.

Pour plus d'informations sur la technique de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients pour mon Waterzooi terre mer 4 personnes

- 4 blancs de poulet fermier avec leur peau
- 1,2 litre de fond de volaille (un litre pour la sauce et 2 dl **congelé** pour la cuisson des blancs de poulet basse température).
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 blancs de poireaux: surtout ne jetez pas les petites racines de la tête des poireaux. Lavez-les bien et séchez-les: nous les ferons frire pour amener un petit côté croustillant.
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 6 grains de poivre
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de laurier
- 150 g de crevettes grises décortiquées (gardez-en quelques-unes pour la présentation)
- thym
- 8 petites pommes de terre (2 par personnes)

Pour la sauce

- 80 g de farine
- 1,2 dl de crème liquide
- 3 jaunes d'œuf

- 80 g de beurre
- safran
- muscade
- sel et poivre

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Commencez par le taillage des légumes.

- Pelez les petites pommes de terre et donnez-leur une jolie forme. Puis mettez les pommes de terre sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel.
- Cuire les pommes de terre sous vide à 90° pendant une heure.
- Détaillez les carottes en fine brunoise. Faites de même avec les navets.

- Lavez les poireaux. Rincez soigneusement les petites racines, épongez-les et réservez-les.
- Puis taillez le blanc des poireaux en petits tronçons.
- Cuire les légumes (dés de carottes et navets, blanc de poireaux taillés en petits morceaux) avec un peu de beurre et une cuillerée à soupe de fond de volaille. Les légumes doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Préparation du poulet

- Prélevez la peau des blancs de poulet. Étalez-les bien à plat sur une feuille de papier cuisson . Salez-les. Puis remettre une autre feuille par dessus ainsi qu'une autre plaque pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson.
- Enfournez 15 mn à 200°. Réservez à température ambiante.
- Mettre les blancs de poulet sous vide avec les 2 dl de fond de volaille **congelé**: il est important de congeler le fond car cela lui évite d'être aspiré par votre machine sous vide. Si vous ne cuisinez pas sous vide faites simplement pocher les blancs de volaille dans le fond de volaille.
- Cuire le poulet sous vide à 68° pendant 20 mn.

La sauce

- Mélangez la crème et les jaunes d'œuf. Réservez.
- Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran, l'oignon piqué de clous de girofle, les grains de poivre et la gousse d'ail pendant 15 minutes. Rectifiez son assaisonnement avec sel et poivre.

- Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc.
- Ajoutez hors feu le fond de volaille filtré (1 litre).
- Remettez sur le feu et mélangez bien au fouet pour obtenir un mélange homogène. Dès l'apparition de petites bulles ajoutez le mélange crème/jaunes d'œuf et liez bien le tout à l'aide d'un fouet.



- Ajoutez alors les crevettes grises et rectifiez l'assaisonnement.

Finitions

- Juste avant de servir faites cuire les racines de poireaux **quelques secondes** dans de l'huile bien chaude. Attention: les racines sont très fines et cuisent hyper rapidement. Débarrassez sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

Dressage

Petit conseil: faites préchauffer vos assiettes à 70° dans le

four.

- Saupoudrez un peu de safran en poudre sur les bords de l'assiette puis versez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette.
- Rajoutez la sauce autour des légumes.
- Puis déposez le blanc de poulet et recouvrez-le de racines de poireau et de petites crevettes grises; terminez par une chips de poulet et deux mini pommes de terre.

Veau aux olives et citron confit au sel, basse température

Voici un plat extraordinairement goûteux, comme beaucoup de préparations culinaires du Moyen Orient. Cuisiné basse température, ses saveurs subliment alors la viande d'une merveilleuse tendreté... Un régal que ce Veau aux olives et citron confit.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin

« Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

Ingrédients : pour environ 6 personnes

- 1 kg de quasi de veau
- épices à tajine et raz el hanout
- 300 g de carottes
- 5 navets
- une cuillerée à soupe de sucre
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques pistils de safran
- 800 g d'oignons
- 300 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 citrons confits au sel
- une marmite de sauce Knorr ou 2 dl de fond de veau congelé
- une cuillerée à soupe de miel
- 280 g de graines de couscous
- un peu d'huile d'olive
- eau (environ 2 dl) et sel

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps (4 heures).

- Coupez le quasi de veau en gros cubes.
- Dans un récipient mélangez les avec les épices (une cuillerée à soupe de raz el hanout et une d'épices à tajine).
- Faites revenir rapidement tous les morceaux dans une poêle. Laissez refroidir (il ne faut pas mettre un aliment chaud dans le sachet sous vide).
- Puis mettez les morceaux de viande sous vide avec la petite marmite de sauce ou les 2 dl de fond de veau congelé (il faut que le liquide soit congelé car sinon votre machine à mettre sous vide va aspirer tout le liquide...).
- Plongez le sachet de viande dans votre bain marie et

mettez en cuisson à 62° pendant 4 heures.

Pendant cette cuisson longue de la viande préparez vos légumes et la graine de couscous. Pour la graine:

- Commencez par rincer la graine; trempez dans l'eau froide puis égouttez-la.
- Versez la graine dans un grand bol avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et mélangez bien à l'aide de vos mains.
- Puis mouillez au fur et à mesure: mettez un peu d'eau, mélangez toujours avec vos mains, attendez quelques minutes. Recommencez l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que la graine commence à s'attendrir et à gonfler. Il vous faudra environ 1,5 à 2 dl d'eau. Laissez gonfler 15 mn.
- Déposez la graine dans le couscoussier ou à la vapeur et cuire environ 10 mn. Assaisonnez après cuisson et réservez. Remouillez au moment de réchauffer (de nouveau 10 mn à la vapeur) et ajoutez juste au moment de servir une belle noix de beurre.000000

Voici une vidéo bien expliquée sur la préparation de la graine:

Et maintenant les légumes:

- Taillez les carottes en petits bâtonnets (on appelle cette coupe « jardinière »).
- Les placer dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé et ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les carottes doivent être encore un peu croquantes donc goûtez-les de temps à autre pour vérifier leur cuisson. Réservez.
- Épluchez les navets et coupez les en rondelles.
- Placez les navets dans une poêle avec un beau morceau de

beurre salé plus une cuillerée à soupe rase de sucre, une cuillerée à soupe de vinaigre de riz et les pistils de safran. Ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les navets sont cuits dès que vous plantez facilement une pointe de couteau dedans. Réservez les.

- Coupez les citrons confits en petits dés.
- Dans une poêle faites revenir les oignons à feu doux avec un peu d'épices à tajine: ils doivent être translucides. A ce moment rajoutez les olives et les dés de citrons confits. Cuire encore 5 mn à feu doux et réservez.
- Au bout des quatre heures de cuisson sortez la viande du sachet et versez le jus dans une casserole. Réservez la viande soit au four (si vous devez juste attendre de finir la sauce) ou remettez la sous vide en sachet si vous devez attendre quelques heures pour la servir: vous la replongerez dans un bain mare à 55° pendant 30 mn avant de la servir pour la ramener à température). Ajoutez une cuillerée à soupe de miel au jus et faites-le réduire de moitié.

Tous vos éléments sont prêts (graines, carottes, navets, mélange oignons olives citrons, viande et sauce). il ne reste plus qu'à les réchauffer et procéder au dressage soit individuel soit en plat familial. Et régalez-vous!

Dressage à l'assiette ou familial

Filet de dorade basse température, purée de panais et vanille

Voici un plat tout en douceur et en tendresse. Vous pouvez le réaliser basse température mais si vous n'êtes pas équipé pour ce type de cuisson pas de panique : je vais vous livrer mon petit secret pour cuire vos filets de poisson à la poêle pour une cuisson parfaite.



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.

Ingrédients pour quatre personnes

- Quatre filets de dorade (comptez 180 g par personne).
- environ 700 g de panais
- une gousse de vanille
- 7,5 dl de lait entier
- 2,5 dl de crème fraîche liquide entière
- sel, sucre
- quelques germes de radis
- un peu d'huile d'olive
- une demi cuillerée à café de vanille en poudre
- 3 grosses carottes
- 4 mini carottes

Matériel

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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**"
- Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour la dorade

- Vérifiez que vos filets soient bien taillés; au besoin,

ôtez les parties qui ne sont pas nettes et donnez une belle forme aux filets. A l'aide d'une pince ôtez les arêtes qui peuvent rester.

- Une heure avant la cuisson des filets de dorade, mélangez un peu d'huile d'olive avec une demi cuillerée de vanille en poudre et posez les filets de daurade dans cette marinade. Réservez au frais.
- Si vous cuisez les filets basse température à l'aide d'un thermoplongeur: placez les filets imprégnés de cette marinade à l'huile d'olive et vanille sous vide une heure avant la cuisson et réservez au frais.

Pour la garniture:

- Épluchez les panais. Un des panais servira à façonner des frites et les autres pour la purée.
- Coupez **un panais** en tranches d'un centimètre et taillez des bâtonnets d'un centimètre d'épaisseur de manière à former des petits frites d'environ 5 cm de long. Comptez 3 frites par personnes.
- Cuire les frites de panais dans une poêle avec du beurre et de l'huile. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et salez-les de suite. Elles doivent être dorées. Réservez-les.
- Coupez grossièrement le reste des panais en cubes.
- Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez en l'intérieur.
- Puis versez les cubes de panais avec le lait, la crème, une grosse pincée de sel et la gousse de vanille et ses petites graines dans une casserole. Cuire à petit bouillon et à couvert pendant environ 20 mn: dès que les panais sont tendres arrêtez le feu. Pour tester la cuisson vous devez pouvoir planter la pointe d'un couteau facilement dans le panais.

- Égouttez les panais (gardez un peu de liquide de cuisson) et versez les dans un mixeur: mixez les cubes de panais pendant quelques minutes pour obtenir une purée bien fine. N'utilisez le liquide de cuisson que si la purée est trop épaisse dans le but de la détendre (de manière très progressive pour ne pas obtenir une soupe...). Réservez au chaud.
- Épluchez les grosses carottes. Taillez les en bâtonnets.
- Puis les cuire dans une poêle à feu doux avec une belle noix de beurre salé, recouvertes à hauteur d'un peu d'eau. Elles sont cuites lorsque le liquide s'est presque complètement évaporé.
- Épluchez les mini carottes. Cuisez-les 6 mn à la vapeur.
- Puis passez-les à la poêle avec un peu de beurre et un peu de sucre quelques minutes. Elles doivent rester un peu croquantes. Réservez.

Cuisson du poisson

Si vous cuisez les filets de daurade à la poêle:

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle puis placez les filets de dorade dedans. Cuire à petit feu. Dès que les filets commencent à nacrer (blanchir) coupez le feu, retournez les filets et **couvrez** la poêle. Attendre 5 minutes et vos filets sont cuits.

Si vous cuisez les filets basse température: plongez les dans le bain marie du thermoplongeur (52°) pour 15 mn de cuisson.

Dressage:

Posez une belle cuillerée de purée de panais puis déposez par dessus le filet de dorade. Disposez par dessus les carottes mini et en bâtonnets, les germes de radis. Donnez un tour de moulin à poivre et parsemer d'un peu de fleur de sel et

quelques gouttes d'huile d'olive... Un plat gourmand, simple et élégant.