

Porc laqué aux cacahuètes sous vide basse température

Voici une recette qui vous demandera très peu de temps de travail pour un résultat exceptionnel grâce à la cuisson sous vide basse température. Un fois de plus vous allez être conquis par le moelleux ultra fondant de la viande cuite avec ce mode de cuisson.



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 sous vide basse température cliquez [ici](#).



Porc laqué au cacahuètes sous vide basse température

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 1, 5 kg de rôti de porc (demandez à votre boucher de garder les os sur le rôti). Vous pouvez tout à fait remplacer le rôti par des spares ribs. Dans ce cas finissez la cuisson au barbecue et non au four: c'est super bon!
- 3 étoiles de badiane

Pour la marinade:

- 1,5 dl de vinaigre: prenez un excellent vinaigre rouge ou blanc. Vous pouvez également en choisir un parfumé (j'ai utilisé ici le vinaigre citron et pamplemousse de la marque » A l'Olivier »)
- 150 g de miel
- 2 cuillères à soupe de soja sucré
- une cuillère à soupe de mirin (vous en trouverez facilement dans les épiceries japonaises ou à votre

supermarché au rayon asiatique)

- 2 cuillérées à soupe de beurre de cacahuète
- 3 étoiles de badiane
- une vingtaine de graines de poivre: n'hésitez pas à mélanger à la fois du poivre noir mais aussi des poivres plus spéciaux comme le poivre du thymut ou de sechuan.
- quelques graines de coriandre ou de cardamome

Matériel

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



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

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

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et faire fondre à feu doux pour que tout soit bien homogène. Puis laissez refroidir.



Faire fondre à feu doux

- Badigeonnez légèrement le rôti avec un peu de marinade. Réservez le reste de la marinade pour la fin de cuisson au four.



Badigeonnez légèrement le rôti

- Mettre le rôti sous vide avec les trois étoiles de badiane.



Mettre sous vide

- Cuire le rôti sous vide basse température à 64° pendant 17 heures (j'ai bien marqué 17 heures: ce n'est pas une erreur!).



Cuire sous vide
basse température

- Sortez le rôti du sachet puis badigeonnez le généreusement avec le reste de la marinade.



Badigeonnez avec le reste de
la marinade

- Enfournez à 170° pendant 10 à 15 mn. Surveillez la cuisson pour que cela ne caramélise pas trop. Et voilà le résultat: une viande ultra fondante et très parfumée...Vous allez vous régaler. Servez le par exemple avec des nouilles chinoises cuites à l'eau puis revenues à la poêle avec un poivron, une échalote, un oignon et quelques feuilles de basilic thaïlandais.



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

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



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

Ingrédients (pour 4 personnes)

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

café de vinaigre de riz, une bonne cuillère à café de wasabi, du gingembre frais râpé et du sel)



Ingrédients

Matériel

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

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



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

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



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

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



Préparation:

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

- Zestez les deux citrons verts.



Zestez les citrons verts

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



- Décortiquez les gambas et gardez la queue.



Décortiquez les gambas

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



Tête et petit boyau

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



- Mettez sous vide les gambas.



Mettre les gambas sous vide

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



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

- Clarifiez les œufs.



Clarifiez les œufs

- Râpez environ 1 cm de gingembre.



Râpez en environ un bon centimètre

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



Mélangez les jaunes avec ,le gingembre râpé et le wasabi

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



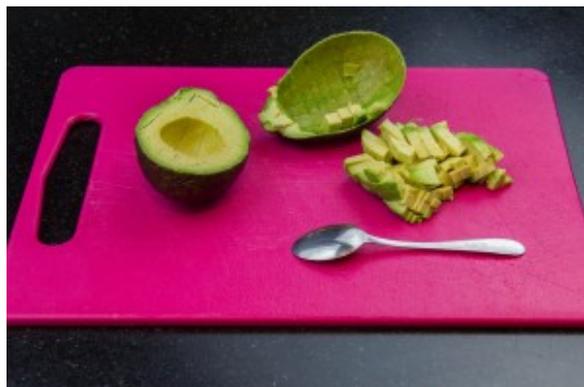
Mixez le tout

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



Lavez les pousses de salicorne

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



Récupérez la chair des avocats

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



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

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





Dressage:

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



Dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d'avocat

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



Disposez les gambas sur la

ligne de fraîcheur d'avocat

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



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

Il n'y a plus qu'à déguster.

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



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

L'œuf parfait est un œuf cuit à une température constante de 64°. C'est une merveille d'onctuosité...Les Japonais, si raffinés, l'ont bien compris puisque cette technique de cuisson leur est connue depuis très longtemps: les œufs sont cuits dans l'eau des sources d'eau chaude naturelles et sont appelés « onsen tamago » c'est à dire œuf des sources (tamago=œuf et onsen= source thermale naturelle d'eau chaude).

Le jaune est à la fois crémeux, fondant, une texture particulière très différente du jaune d'œuf de l'œuf mollet. Le blanc est tout juste cuit, translucide et semi liquide mais n'a pas cette texture gluante qu'on lui connaît lorsque qu'il n'est pas tout à fait cuit. Le résultat est incomparable avec toute autre forme de cuisson des œufs que vous pouvez connaître.

Cette recette basse température d'Oeuf crémeux nécessite cette fois un matériel spécial... cependant avec énormément de patience vous pouvez vous approcher du résultat en utilisant un thermomètre de cuisson et votre four, ou un thermomètre de cuisson et une cuisson à la casserole mais n'oubliez pas que ce sont des méthodes hautement empiriques et que vos résultats ne seront certainement pas toujours constants... c'est du vécu! (voir plus bas les explications dans le chapitre « Matériel et techniques »).



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.

Cette recette peut se faire également avec des œufs pochés si vous n'avez pas la possibilité de cuire à basse température.



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

Difficulté: moyenne

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 œufs: les œufs doivent être à température ambiante. Pensez à les sortir deux heures avant la cuisson.
- 3 oignons
- 80 g d'ail frais (environ 10 à 12 grosses gousses)
- 30 cl de lait pour la cuisson des gousses d'ail
- 25 cl de crème fraîche liquide pour l'espuma de chorizo
- 80 g de chorizo
- pain de mie pour les mouillettes
- pignons
- sel, poivre, huile d'olive



Ingrédients

Matériel et techniques:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- 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 Cuisinier 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

Vous pouvez utiliser deux autres méthodes suivantes mais c'est à vos risques et périls... sinon des œufs mollets conviendront parfaitement.

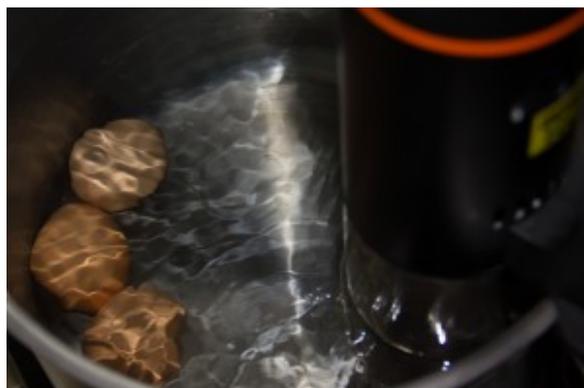
- Vous pouvez cuire vos œufs au bain marie dans une petite casserole et vous aider d'un thermomètre de cuisson de manière à rajouter de l'eau pour que l'eau de cuisson ne dépasse surtout pas les 63 °... mais c'est une méthode assez contraignante qui nécessite que vous soyez extrêmement vigilant pendant au moins une heure!
- Vous pouvez aussi faire cuire les œufs au bain marie au four; mais pour cela il vous faut d'abord étalonner votre four avec un thermomètre de cuisson. En effet les

températures que vous programmez ne sont pas toujours les températures exactes que vous obtiendrez à l'intérieur du four...sauf avec des fours de précisions qui coûtent assez chers. Par exemple avec le mien si je tourne le bouton sur 70° la température interne du four est de ... 52°. Donc j'ai du faire plusieurs essais: et c'est en mettant le bouton à 105° que j'obtiens une température relativement constante de 63°/64° dans mon bain marie. Petite précision: ma sonde trempe dans l'eau du bain marie et je dépose les œufs (sortis 2 heures avant du frigo) dans le bol contenant l'eau lorsque les 64 ° sont atteints. L'eau va alors redescendre en température puis remonter. Compter alors une heure et 15 mn de cuisson. Dans tous les cas avec ces deux méthodes je vous conseille de faire des tests pour bien maîtriser la cuisson car le secret de la recette est vraiment qu'il ne faut pas dépasser 63° sinon le jaune d'œuf va coaguler. Des deux méthodes « empiriques », c'est à mes yeux celle-ci la plus fiable.

Préparation:

1/La cuisson des œufs

Cuire vos œufs dans un bain marie à 62.5° . Le temps de cuisson est d'une bonne heure et vous pouvez les laisser plusieurs heures ainsi et les sortir quand vous voulez les utiliser. Attention: les œufs doivent être complètement recouverts d'eau lors de la cuisson.



comptez 1 heure de cuisson
pour les oeufs

2/Le confit d'oignon:

- Épluchez l'oignon et détaillez le en tout petits dés.



Coupez l'oignon très
finement

- Faire revenir les dés d'oignons à feu doux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Les oignons doivent être bien compotés (environ 20 mn de cuisson douce). Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Oignons compotés

3/ La crème d'ail:

- Épluchez l'ail: il vous faut environ 10 gousses pour obtenir 80 g.



Épluchez l'ail

- Dans une casserole versez le lait puis vos gousses d'ail. Cuire à feu doux environ 20 minutes (attention au débordement du lait hors de la casserole). Quand les gousses sont bien tendres retirez les du lait. L'ail ainsi cuit n'aura pas les inconvénients digestifs de l'ail frais et il perd son côté piquant sur le plan gustatif.



Cuire l'ail à feu doux dans le lait

- Mixer les gousses: au besoin rajoutez un peu de lait de cuisson. Salez et réservez.



4/L'espuma au chorizo

- Coupez le chorizo en tranches puis en petits dés. Réservez-en quelques-uns pour la décoration.



Coupez le chorizo

- Dans une casserole, versez la crème liquide, le chorizo. Amenez à ébullition et coupez de suite le feu. Laissez infuser une dizaine de minutes.



Infusez le chorizo dans la crème chaude..

- Versez le mélange dans un mixeur et mixez finement. Passez la crème au chorizo au tamis (passoire fine ou chinois).



Passez le mélange crème/chorizo mixé

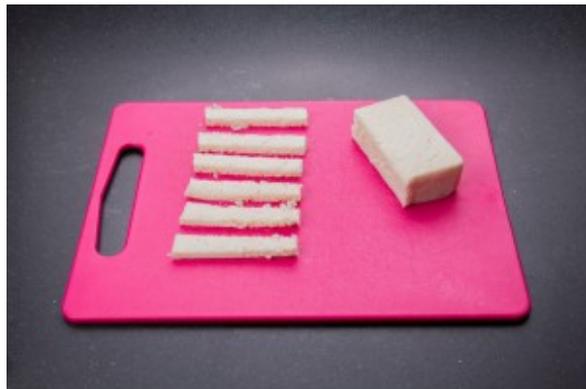
- Juste avant de servir chauffer la crème de chorizo et la mixer à l'aide d'un mixeur plongeant: le but est d'obtenir de jolies bulles bien mousseuses sur le dessus.



Mixer la crème avec un mixeur plongeant

5/Les mouillettes

- Coupez les tranches de pain de mie en bâtonnets (comptez deux ou trois bâtonnets par personnes).



Coupez les mouillettes

- Faire revenir les mouillettes dans une belle noix de beurre à la poêle pour les dorer sur les deux cotés.



Bien griller les mouillettes

6/ Les pignons et le chorizo

- Faire revenir les pignons à sec dans une poêle pour les rendre bien croquants.



Griller les pignons à sec

- Faire de même avec quelques dés de chorizo.



Faire revenir les dés de chorizo

Dressage:

- Réchauffez les oignons, la crème d'ail au micro-onde. Réchauffez la crème au chorizo et la mixer au mixeur plongeant (voir plus haut) pour lui donner une consistance mousseuse.
- Pour bien vous organiser, réunissez sur le plan de

travail tous les éléments du dressage: pignons, mouillettes, crème au chorizo émulsionnée, crème d'ail, oignons, dés de chorizo.

- A l'aide d'une cuillère déposez une belle noix de purée d'ail que vous étalez avec le dos de la cuillère de manière à faire un « nid » pour l'œuf.



Déposez une cuillerée de crème d'ail dans l'assiette

- Mettez une cuillère d'oignons juste à côté.



Déposez une cuillerée d'oignon à côté

- Sortez l'œuf du bain marie et tapez le sur une surface plane et ouvrez le en deux au dessus de l'assiette de manière à le poser sur la purée d'ail.



Posez délicatement l'œuf sur le nid d'ail.

- Puis dressez l'émulsion de crème de chorizo. Saupoudrez de pignons et de dés de chorizo. Posez les mouillettes et dégustez enfin cet œuf parfait!



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

Essai de cuisson **d'œufs** parfaits

Regardez bien les photos suivantes d'œufs cuits à différentes températures... Je les ai ouverts avec un couteau pour que vous puissiez mieux apprécier la texture du jaune en fonction des différentes températures de cuisson. Vous pouvez déjà voir qu'avec un ou deux degrés de variation la texture est très différente!

Oeuf à 62°: le jaune est coulant. Il commence à coaguler.



Oeuf à 62°5: le jaune est collant et onctueux

63°: jaune crémeux à souhait...mais ne se « répand pas » ; pourtant il n'est pas dur!



64°: jaune crémeux à souhait...

Oeuf à 65°: le jaune a coagulé mais n'est pas dur ni sec.



Oeuf à 65° : le jaune a coagulé mais n'est pas dur ni sec

Pour en savoir plus: Hervé This vous explique plus précisément les phénomènes physiques et chimiques de la coagulation des oeufs:

L'œuf cuit à 65 ° C

« Quand les cuisiniers font cuire un œuf mollet, poché ou dur, ils le plongent dans de l'eau bouillante, donc à 100 °C, et se demandent combien de temps ils doivent le laisser. En tant que scientifique, je me pose la question suivante : à quelle température un œuf cuit-il ? La cuisson d'un œuf est en effet plutôt une question de température qu'une question de temps, tout simplement parce que le blanc et le jaune d'œuf contiennent de l'eau et des protéines qui coagulent sous l'action de la chaleur. Les protéines sont comme de minuscules pelotes repliées sur elles-mêmes qui se déroulent, pour chaque sorte, à une température bien précise : 61 °C, 68 °C, 70 °C... Quand elles sont déroulées, elles s'associent en un réseau qui ressemble à un filet de pêcheur où sont dispersées (comme le seraient des poissons) d'autres molécules de protéines, d'eau, etc. Plus la température augmente, plus les types de protéines déroulées sont nombreux et plus le réseau du filet se resserre. Ainsi dans le blanc d'œuf, composé de 90 % d'eau et de 10 % de protéines variées, c'est à 61 °C que la première protéine (l'ovotransferrine) commence à se dérouler et à former un filet très fragile. A 70 °C exactement, une autre

sorte de protéine se déroule et renforce le premier filet. Le gel formé est plus dur. A mesure que la température augmente, de plus en plus de filets viennent se former et à 100 °C les œufs finissent par être caoutchouteux. Le jaune se comporte un peu comme le blanc, mais la première transformation importante se fait à 68 °C. Fort de ces constatations, je me suis alors demandé ce qui se passe quand on met des œufs dans un four à 65 °C. Comme cette température est supérieure à 61 °C (température de première coagulation des protéines du blanc) mais inférieure à 68 °C (première coagulation des protéines du jaune), on obtient des œufs étranges dont le blanc est pris mais délicat et dont le jaune est resté liquide avec son goût de jaune frais. »

Pour réaliser un œuf cuit à 65 °C

– Utiliser un four, un bain-marie ou un bain de cuisson à basse température dont la température doit être nécessairement supérieure à 61 °C et inférieure à 68 °C. Vous pouvez mettre autant d'œufs que vous le voulez.

– Laisser les œufs chauffer doucement au moins pendant une heure. Vous pouvez en effet les laisser plusieurs heures ainsi et les sortir quand vous voulez les utiliser.

– Les écaler comme des œufs durs, mais avec beaucoup de précaution. Ils sont très fragiles.

Vous verrez que des résultats différents arrivent à 61 °C, 62 °C, 63 °C, 64 °C, 65 °C, 66 °C... Ce serait trop long d'entrer dans les détails théoriques. A vous d'expérimenter.