Saumon laqué au miso (recette basse température)

Un saumon inspiration japonaise , ça vous tente? Fondant et savoureux ce saumon a tout pour ravir vos papilles!

Saumon laqué au miso (recette basse température)

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 le Saumon laqué au miso (4 personnes)

- 4 dos de saumons de 150 g chacun

Pour le laquage

- 20 cl de soja sucré
- deux cuillerées à café de soja traditionnel (type Kikkoman que l'on trouve dans tous les rayons asiatiques de vos supermarchés)
- 5 cl de vinaigre de riz
- le jus d'un citron vert et son zeste
- deux cuillerées à soupe de miso ; le miso est une pâte fermentée à base de graines de soja, de riz ou d'orge dont les japonais raffolent. Sa couleur va du blanc au noir en passant suivant la durée de fermentation. Pour cette recette vous pouvez utiliser du miso blanc (le plus doux) ou rouge (plus salé). Vous en trouverez dans les boutiques asiatiques.

Pour la garniture

- un gros chou chinois et un petit
- un oignon blanc
- une gousse d'ail râpée

- 250 g de crevettes grises fraîches et décortiquées
- une douzaine de shitakés (champignons asiatiques)
- une vingtaine de feuilles de mélisse citronnée ou de graines de sésame ou même de poudre d’algues wakamé séchées.

Matériel

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

- Et pour ceux d’entre vous qui sont intéressés par l’achat d’une sous videuse à cloche d’excellente qualité, permettant entre autre 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

Préparation pour le Saumon laqué au miso (recette basse température)

- Versez tous les éléments de la marinade dans une casserole sauf le zeste de citron vert. Faites chauffer et réduire d’un quart. Ôtez du feu et ajoutez le zeste de citron. Laissez refroidir.

Faites chauffer la marinade

- Prélevez un peu de marinade et versez-la sur vos pavés de saumon. Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n’aspire pas les liquides) laissez mariner le saumon pendant une heure au frais puis envelopper-le dans du film alimentaire avant de le mettre sous vide. Si vous possédez une machine type Multivac mettez directement le saumon dans vos sachet avec un peu de marinade et mettez sous vide. Cuisez le saumon sous vide au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 48° pendant 15 minutes. Gardez le

restant de marinade réduite que vous réchaufferez au dernier moment pour laquer le saumon cuit.

Mettez le saumon sous vide

- Pour la garniture: prélevez les feuilles du gros chou. Attention: les feuilles sont cassantes et il ne faut pas les déchirer.

Prélevez les feuilles du chou

- Faites chauffer une grosse quantité d’eau salée (10 g de sel par litre) et pochez vos feuilles une à une pendant quelques secondes.

Pochez vos feuilles de chou

- Utilisez une grosse écumoire pour sortir vos feuilles de l'eau (toujours dans le but de ne pas abîmer votre feuille) et posez-les sur une torchon propre. Ôtez la partie centrale de la feuille sans la coupez complètement en deux.

Ôtez la partie centrale de la feuille

- Ciselez l'extrémité du petit chou pour obtenir une sorte de julienne. Gardez le restant pour une autre utilisation.

Ciselez le chou

- Ciselez un oignon. Faites-le revenir avec un peu de beurre, l’ail râpé et une cuillerée à soupe de soja sucré dans une casserole. Faites revenir quelques minutes jusqu’à ce qu’il soit fondant et ajoutez le chou ciselé. Cuisez encore quelques minutes: le chou doit être moelleux et incorporez les crevettes grises. Ôtez du feu et rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre de votre choix.

Ajoutez le chou

- Farcissez les feuilles de chou avec le mélange précédent et roulez-les délicatement, un peu comme des nems.

Farcissez les feuilles de chou

- Disposez les feuilles farcies au fur et à mesure dans un plat. Laquez-les avec un peu de beurre fondu pour les rendre bien brillantes. Réservez. Vous les réchaufferez au dernier moment à couvert quelques minutes au four traditionnel ou au micro onde. Je vous conseille de manipuler et déplacer vos feuilles farcies à l’aide d’une grande spatule pour éviter de les abîmer.

Disposez les feuilles farcies au fur et à mesure dans un plat

- Nettoyez les shitakés et faites-les revenir à la poêle à feu doux avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Faites revenir les shitakés à la poêle

Dressage

- N’oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four.
- Faites réchauffer vos éléments (garniture et restant de marinade). Sortez vos saumons des sacs sous vide et disposez-les dans les assiettes. Posez une roulade de chou à côté et disposez les champignons. Versez un peu de marinade restante sur le saumon et parsemez de feuilles de mélisse citronnée ciselée ou de graines de sésame ou même de poudre d’algues wakamé séchées.

Saumon laqué au miso (recette basse température)

Version imprimable sans photos de la recette cliquez ici

Si vous désirez la version pdf avec photos cliquez sur l’icone pdf ci-dessous.

Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignon rouge et fenouil, radis croquants et pistou coriandre

noisette

Aujourd’hui je vous propose un petit bonheur: on régale ses papilles avec un saumon moelleux, délicatement parfumé au fenouil et relevé avec des pickles de radis; on amène le croquant avec les cacahuètes et la chips de riz.

Le saumon confit doucement à l’huile est difficile à réaliser en cuisson traditionnelle car sa température ne doit pas excéder 55° . de plus maintenir cette température constante sans la dépasser est impossible avec un feu gaz, une plaque vitrocéramique ou à induction, les variations de température étant trop importantes. C’est pour cela que la cuisson sous vide basse température vient à notre secours! Vous allez ainsi réalisez une sublime saumon extrêmement tendre…

Pour plus d’information sur le matériel 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.

Et si vous aimez les recettes à base de saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez ici.
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette ici.
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez ici.
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez ici.

Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignon rouge et fenouil, radis croquants et pistou coriandre

Ingrédients pour ce saumon confit (4 personnes)

- 4 pavés de saumon de 180 g chacun

P**our les pickles et les fleurs de radis**

- 10 radis ronds
- 80 g de vinaigre blanc si possible parfumé au romarin
- 120 g de sucre
- une branche de romarin

Et 4 radis ronds supplémentaires pour réaliser de jolies fleurs pour la présentation de vos assiettes…

Pour les chips de riz

- 40 g de riz type basmati
- sel et poivre

Pour la garniture

- un gros fenouil ou deux petits
- deux oignons rouges
- un demi citron confit au sel
- une cuillerée à soupe rase de poudre de fenouil
- sel, poivre

Pour le pistou coriandre cacahuète

- une botte de coriandre
- une très bonne huile d’olive extra vierge
- 40 g de cacahuètes salées
- sel (si besoin: n’oubliez pas que les cacahuètes sont déjà salées)
- poivre

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 d’excellente qualité je vous conseille l’achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**

Home de Multivac

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

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

Pour plus d’information sur le matériel de cuisson sous vide

basse température cliquez ici.

Préparation

Commencez la préparation du saumon la veille. En effet il faut que l’huile fige pour pouvoir mettre le saumon sous vide sinon l’huile sera aspirée par votre sous videuse…De même vos pickles de radis seront meilleurs si vous les préparez un ou deux jours avant.

Pour le saumon

- Déposez les pavés dans un récipient pouvant tout juste les contenir. Salez et poivrez. Versez par-dessus de l’huile d’olive: les pavés doivent être immergés. Mettez au frais pendant 12 heures minimum jusqu’à ce que l’huile d’olive ait figé.

Saumon confit à l’huile basse température

- Le jour même mettre les pavés de saumon sous vide afin de les cuire basse température à 47° pendant 20 mn. N’oubliez pas de mettre en même temps vos assiettes de service au four à 60° de manière à ce qu’elles soient chaudes pour le dressage.

Saumon sous vide

Pour les pickles et les fleurs de radis

Vous pouvez préparer les pickles le jour même mais ils seront meilleurs si vous les préparez deux jours avant…

- Découpez les **10** radis en tranches fines.

Découpez les 10 radis en tranches fines

- Faites chauffer le vinaigre, le sucre, la branche de romarin; à ébullition versez le tout sur les radis émincés et disposés dans une boîte que vous allez fermer hermétiquement. Réservez. Ces pickles se conservent plusieurs jours au frigo: vous pouvez les déguster également avec de la viande froide, du foie gras…

Faites chauffer le vinaigre, le sucre, la branche de romarin

Versez le sirop de vinaigre sur les radis

- Coupez les quatre derniers radis en étoile et plongez-les dans une coupelle d’eau: ils vont ainsi s’ouvrir et se transformer en jolies fleurs. Ils serviront pour le dressage.

Coupez les quatre derniers

radis en étoile et plongez-les dans une coupelle d’eau

Pour la chips de riz

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 5 minutes: votre riz doit être trop cuit et un peu collant. Égouttez le et salez le bien.

Cuire et égoutter le riz

- Déposez le riz sur une feuille anti adhésive ou un silpat.

Déposez le riz sur une feuille de papier cuisson

- Recouvrez d’une feuille de papier cuisson et étalez au rouleau. Le riz doit alors s’écraser et s’étaler en une fine couche. Ôtez délicatement la feuille de papier cuisson du dessus.

Recouvrir et étaler avec le rouleau à pâtisser

Retirez la feuille du dessus

- Passez le riz au four à 220° pendant environ 8 mn. Puis à l’aide d’une spatule retournez la plaque de riz: cette dernière doit être assez desséchée pour pouvoir être retournée; si ce n’est pas le cas poursuivez un peu la cuisson.
- Cuire encore quelques minutes: la plaque de riz doit être légèrement dorée. Sortez-la alors du four et laissez refroidir. Vous pouvez alors la rompre en plusieurs morceaux croustillants. Réservez dans une boîte hermétique.

chips de riz

Pour la garniture

- On commence par le fenouil. N’oubliez pas de garder de côté les « pluches » c’est à dire les petites feuilles très fines du fenouil. Elles serviront également pour le dressage.

Gardez bien de côté les « pluches » c’est-à dire les petites feuilles très fines du fenouil

- Coupez le fenouil en fines lamelles: plus vous les couperez finement plus ils cuiront vite.

Coupez le fenouil en fines lamelles

- Coupez également les oignons rouges en fines lamelles.

Coupez également les oignons rouges en fines lamelles

- Découpez le demi citron confit au sel en toute petite brunoise (petits dés).

Découpez le demi citron confit au sel en toute

petite brunoise

- Dans une poêle faites chauffer un peu d’huile d’olive et la cuillerée de poudre de fenouil.

Faites revenir un peu d’huile d’olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre

- Quand la poêle est bien chaude rajoutez les oignons rouges et laissez cuire à feu doux pendant 10 mn. Puis ajoutez le fenouil et cuire encore 15 m à 20 mn. Les légumes doivent être bien tendres.

Faites revenir doucement les tranches d’oignon rouge dans la poêle

Pour le pistou coriandre cacahuète

- Prélevez les feuilles de coriandre.

Prélevez les feuilles de coriandre

- Puis mixez-les **très finement** avec un peu d'huile d'olive extra vierge, les cacahuètes salées et un peu de poivre. Rectifiez au besoin l'assaisonnement. Utilisez une très bonne huile d'olive pour votre pistou: il n'en sera que meilleur. j'utilise une huile italienne extra vierge parfumée au citron de la marque Frantoi Cutrera (pour leur site cliquez ici). Ajoutez alors le citron confit que vous avez réservé précédemment.

Huile Frantoi Cutrera

Mixez finement le pistou

Tout est prêt: il ne reste plus qu’à dresser.

Dressage

Disposez une ligne de compoté d’oignon et fenouil au milieu de l’assiette puis déposez un pavé de saumon au milieu de la ligne; décorez avec les pickles de radis, une fleur de radis, quelques chips de riz et des points de pistou. Pour terminer parsemez de quelques cacahuètes et de pluches de fenouil.

Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignon rouge et fenouil, radis croquants et pistou coriandre

Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignon rouge et fenouil, radis croquants et pistou coriandre

Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignon rouge et fenouil, radis croquants et pistou coriandre