

# Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante

C'est presque la fin de la saison des fleurs de courgettes donc il faut en profiter! Cette superbe fleur sert d'écrin à des farces délicates. Je vous propose aujourd'hui d'utiliser l'artichaut et le saumon pour sublimer cette fleur et de relever le tout avec une bisque de crevette.

Et si vous aimez le saumon voici d'autres recettes!

- 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](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).



Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergines, petite ratatouille croquante

### **Ingrédients pour 5 personnes**

- 200 g de saumon (40 g par personne) coupé en gros dés de 1 cm et demi de côté
- 10 fleurs de courgettes

### Pour la farce fine à l'aubergine et saumon

- 180 g de saumon frais (en plus des 200 g précédents)
- un blanc d'œuf
- 180 g de crème fraîche liquide froide
- sel
- poivre
- une aubergine
- thym
- huile olive

### Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces de 20 crevettes
- une carotte
- un blanc de poireau
- 2 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu'il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

### Pour la ratatouille

- un oignon blanc coupé en tout petit dés
- une courgette coupée en tout petits dés
- une poivron coupé en tout petit dés
- sel et poivre
- huile d'olive

## **Préparation**

### Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.



Préparez le bouquet garni

- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l'oignon.



Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes

- Enlevez la tête des crevettes 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. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Réservez les crevettes au frais pour une autre recette (avec une petite mayonnaise au curry pour une bonne salade... par exemple) et gardez bien les têtes et carapaces pour l'étape suivante.



Tête et petit boyau

- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.



Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes

- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.



Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le

## bouquet garni

- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.



Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur

- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!



Passez au chinois en écrasant bien

- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à

ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.



Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition

#### Préparation de la ratatouille:

- Épluchez et coupez l'oignon très finement.



Coupez l'oignon très finement

- Détaillez le poivron en fine brunoise.



Détaillez le poivron en fine brunoise

- Faites de même avec la courgette.



Coupez les courgettes en petits dés

- Faites revenir tous ces légumes à feu doux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Mélangez tous les légumes

## Préparation de la farce au saumon et aubergines

- Coupez l'aubergine en deux. Entaillez légèrement en traçant un damier sur sa surface avec la pointe d'un couteau. Versez une belle cuillerée d'huile d'olive sur chaque moitié et saupoudrez de thym. Passez au four à 180° pendant une heure.



Enfournez l'aubergine à 180° pendant une heure

- A la fin de la cuisson prélevez la chair de l'aubergine (ne mettez pas la peau qui amènerait de l'amertume) et mixez-la finement. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Mixez l'aubergine avec le jus de citron

- Mixez très finement les 200 g de saumon frais. Ajoutez le blanc d'œuf puis la crème fraîche liquide très

froide.



Mixez très finement les 200 g de saumon frais

- Ajoutez à cette préparation deux grosses cuillerées à soupe de purée d'aubergine.



Ajoutez à cette préparation deux grosses cuillerées à soupe de purée d'aubergine

- Si vous êtes équipé d'un tamis passez la farce fine au tamis: cela permet d'ôter tous les petits éléments comme des petits nerfs, arrêtes du poisson.



Passez le tout au travers d'un tamis fin.

- Mettez la farce fine de saumon et aubergine dans une poche à douille. Réservez au frais en attendant la précuisson des fleurs de courgette.



Remplir la poche à douille

### Préparation des fleurs de courgettes

- Ouvrir délicatement les fleurs de courgette et ôtez les pistils. Insérez dans chaque fleur une feuille d'essuie-tout chiffonnée. Cela va permettre d'éviter aux pétales de se coller entre elles pendant la précuisson. Cette précuisson est absolument nécessaire: elle ne cuit pas la fleur mais va ramollir très légèrement les pétales et faciliter par la suite le remplissage à l'aide de la poche à douille. Faites cuire les fleurs **deux minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les

fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.



Ôtez les pistils



Faites de même pour toutes les fleurs

- Sortez les fleurs délicatement du cuit vapeur. Laissez les refroidir puis ôtez la feuille d'essuie-tout et ouvrez les pétales doucement une à une. Tenez la fleur dans une main et remplissez la au 3/4 à l'aide de la poche à douille. Rabattez délicatement les pétales pour refermer la fleur. A nouveau faites cuire les fleurs **dix minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.



Faites cuire les fleurs dix minutes à la vapeur

- Puis sortez les fleurs du panier cuisson vapeur. Faites les revenir dans une poêle avec un peu de beurre une minute de chaque côté.



Faites revenir les fleurs dans une poêle

## Cuisson des dés de saumon

- Coupez les 200 g de saumon restants en dés de 1 cm et demi de côté et cuisez-les vapeur (6 mn à partir de la production de vapeur).



Cuire les dés de saumon  
vapeur

Tous vos éléments sont prêts. Réchauffez la bisque, la ratatouille et les fleurs (vapeur) et passez au dressage.

### **Dressage**

- Déposez une belle cuillerée de ratatouille dans une assiette à soupe puis deux fleurs de courgettes farcies. Disposez trois cubes de saumon et nappez de bisque. Régalez-vous!



Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergines, petite ratatouille croquante



Fleurs de courgettes farcies au saumon, petite ratatouille croquante

---

# Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges et estragon

Aujourd'hui petit repas familial improvisé pour profiter des belles tomates du jardin... Un dos de saumon moelleux accompagné d'une compotée d'oignons rouges aux tomates et quelques brins d'estragon. Un délice simple et rapide à faire.



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 le saumon:

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

### **Ingrédients ( pour 4 personnes)**

- 4 pavés de saumon
- 2 oignons rouges
- 5 tomates
- de l'estragon frais
- un peu de vin blanc ou un reste de champagne
- sel, poivre

### **Accompagnements**

- Riz au jasmin et quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

### **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**"
- 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**

- Coupez les tomates en deux et ôtez les graines. Coupez-les en petits dés.
- Coupez l'oignon rouge en fine tranches et faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les dés de tomates, l'estragon, du sel et 10 cl de vin blanc aux oignons et cuire quelques minutes jusqu'à évaporation du liquide. Réservez.

### **La cuisson du saumon:**

Deux options pour cette cuisson.

- Soit vous êtes équipée d'un thermoplongeur: mettez votre saumon sous vide et cuisez-le au bain marie 20 mn à 48°.
- Soit vous optez pour une cuisson traditionnelle à la poêle: faites revenir le saumon à feu doux avec un filet d'huile d'olive. Au bout de deux minutes retournez-le, coupez le feu et couvrez la poêle. Le saumon va continuer à cuire de part la chaleur résiduelle. Attendez quelques minutes et il sera cuit.

### **Dressage:**

- Déposez une ligne de riz sur l'assiette et recouvrez-la

de compotée de tomates et d'oignons.

- Déposez votre saumon en parallèle et décorez de quelques feuilles d'estragon fraîches et de quelques points de crème de vinaigre balsamique... Tout simple et tellement appétissant!

---

# Carpaccio saumon et cabillaud, perles de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d'une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d'infusion.

**Ingrédients** pour 5 personnes:

## 1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boîte de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: <http://www.meilleurduchef.com>)

## 2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d'huile d'olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre

### **3/sorbet fenouil**

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utiliser la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf

#### **Matériel:**

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

#### **Préparation:**

- La veille n'oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranche fines

#### **1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l'avance)**

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.
- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d'un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.

## 2/Le sorbet ( à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.
- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.
- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron ( 5 cl) au sirop refroidi.
- Montez le blanc d'œuf en neige.
- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.
- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

### 3/Le carpaccio de poisson ( préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse, aidez vous avec un torchon.
- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.
- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.
- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l'assiette de présentation.
- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

#### Dressage final:

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu'il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.
- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.
- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.
- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.

#### Le saviez vous?

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état

sauvage sur les terrains rocaillieux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n'est pas à proprement parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existe pas à l'état sauvage. Il résulte plutôt d'un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L'Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

---

## **Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves, arôme framboise**

Voici une nouvelle recette sous vide basse température que vous allez pouvoir réaliser sans matériel spécial en suivant mes petites astuces.

Cette recette de Saumon en deux façons est sans difficultés techniques particulières mais elle demande un peu de rigueur dans les découpes (qui ne sont pas très nombreuses) de manière à bluffer vos convives avec une oeuvre d'art aux saveurs originales.



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.

**Difficulté: moyenne**

## **Ingrédients pour le Saumon en deux façons (4 personnes):**

1/ Pour la mayonnaise:

- deux jaune d'œuf
- une cuillerée à soupe de vinaigre de framboise
- quelques gouttes de coulis de framboise
- une belle cuillerée à café de moutarde
- 15 cl huile d'arachide
- sel, poivre

2/Pour le restant de la recette:

- une grosse betteraves rouge
- deux petites betteraves rouges

- trois petites betteraves blanches
- du coulis de framboise ( 10 cl) : vous en trouverez du déjà prêt au rayon frais de votre super marché
- un peu d'huile d'olive: pour lustrer légèrement les betteraves lors du dressage
- 3 framboises fraîches par assiette
- deux pavés de saumon
- 2 belles tranches de saumon fumé
- sel, poivre

## Matériel :

- une petite poche à douille ou un Decopen ( marque Lékué)
- une pipette ( vous en trouverez facilement en pharmacie)
- un batteur électrique
- Pour la cuisson sous vide basse température, si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide ni de thermo plongeur ou autre machine, il faut utiliser des sachets conservation que l'on peut fermer hermétiquement ( attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches.

Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachets: cliquer sur la photo pour l'agrandir.

Le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser!

Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!

Si vous optez pour le matériel spécifique de cuisson basse température:

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.

- 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:
- 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:

### 1/La mayonnaise:

- Versez les jaunes d'œufs , le vinaigre de framboise, la moutarde et quelques gouttes de coulis de framboise dans un bol.
- Monter la mayonnaise: fouettez en ajoutant progressivement un petit filet d'huile puis dès que la mayonnaise prend vous pouvez incorporer plus d'huile. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez la mayonnaise dans une petite poche à douille ou un un « Decopen », très pratique pour faire de jolies finitions sur vos plats. Réservez au frais.



## 2/ le coulis de framboise:

- Versez 10 cl de coulis de framboise dans une casserole et faire réduire de moitié; réservez au frais.

## 3/ Cuisson des betteraves et du saumon:

J'utilise la cuisson sous vide basse température pour cette recette. Mais pas de panique : si vous n'avez pas le matériel adéquate voici la méthode à suivre et vous obtiendrez un résultat extrêmement satisfaisant.

### A- Pour le saumon

- Vous avez le matériel: mettez sous vide les pavés de saumon et cuire basse température à 45° pendant 25 mn.
- Vous n'avez pas de matériel spécialisé:

Préchauffez votre four à 50°.

Insérez les pavés de saumon dans le sachet et suivez la méthode suivante pour chasser le maximum d'air. Voici la technique en vidéo pour mettre vos sachets de conservation sans matériel spécial!

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

Plongez alors votre sachet dans un récipient rempli d'eau (

réceptient qui peut passer au four) et veillez à ce que le ou les sachets soient complètement immergés . Enfournez à 50° et cuire 25 mn.

Un fois cuit, laissez le saumon dans son sachet ( la chair est très fragile) et mettre au frais pour complet refroidissement.

B- Pour les betteraves:

- Épluchez les betteraves. Commencez par les blanches puis occupez vous des rouges: cela vous évitera de colorer en rouge les betteraves blanches, le colorant de la betterave rouge étant assez fort!
- Comme pour le saumon insérez les betteraves dans un sachet zippé ou un sachet spécial sous vide. Faire le vide avec la même méthode que pour le saumon.
- Attention : si vous utilisez deux types de betteraves ( blanches et rouges) faites deux sachets différents: ne mettez donc pas sous vide les betteraves rouges et blanches dans un même sachet car les rouges vont déteindre sur les blanches...
- Cuire sous vide basse température selon la même méthode que le saumon: au four au bain marie ou avec un matériel spécial basse température type Anova ou Sousvidesupreme. Cuire une heure 30 à 85°. Laissez refroidir ( contrairement au saumon vous pouvez déjà sortir les betteraves du sachet) et réservez au frais.

## **Dressage :**

- Coupez finement les betteraves en tranches (en utilisant un couteau très bien aiguisé ou une mandoline). Même conseil que précédemment: commencez par les blanches puis occupez vous des rouges: cela vous évitera de colorer en rouge les betteraves blanches, le colorant de la betterave rouge étant assez fort!

- Sortez le saumon du sachet avec précaution: sa chair est fragile. Coupez le saumon en petits cubes à l'aide d'un couteau bien coupant et surtout pas un couteau à dents. Si par malheur vous n'êtes pas assez délicat dans la découpe et que votre saumon se délite, pas de panique: utilisez alors un petit cercle lors du dressage dans l'assiette dans lequel vous déposerez vos morceaux de saumon, comme une présentation de tartare...
- Découpez le saumon fumé en lanières et enrroulez les lanières sur elles même de manière à former des petits cylindres.
- Pour faire un dressage plus régulier, coupez les tranches de betteraves à l'aide d'emportes pièces ronds si possible de différents diamètres.

Maintenant que tous les éléments sont prêts, passons au dressage de l'assiette.

- Déposez les tranches de betteraves dans l'assiette.
- Puis posez les dés de saumon et les cylindres de saumon fumé. Si vous utilisez la méthode « dressage style tartare » déposez votre cercle sur l'assiette et émiettez le saumon dedans. Ôtez les cercle et poursuivez le dressage.
- Posez alors des petits points de mayonnaise sur l'assiette et remplissez les cylindres de saumon fumé avec la mayonnaise.
- Terminez avec des petits points de coulis de framboise réduit. Utilisez une pipette ou le bout d'une petite brochette pour déposer les gouttes.
- Pour compléter vous pouvez ajouter des feuilles de shiso , des framboises fraîches, ou même des fleurs comestibles...laissez courir votre imagination pour dresser un joli tableau gourmand.

Votre oeuvre d'art culinaire est prête.

---

# Entrée fraîcheur libanaise: Le Kibbe de saumon

Beaucoup d'entre vous connaissent les kibbes à base d'agneau, plat national du Liban. Mais savez-vous que vous pouvez également décliner ce plat avec du saumon? Ce kibbe se déguste cru : je le sers avec une sauce appelée labne (yaourt égoutté) doux et crémeux aromatisé à l'ail et au citron. C'est un plat agréable à déguster en été, une sorte de tartare oriental frais et savoureux.

## Ingrédients ( pour 8 à 10 personnes ) :

### 1/Pour le Labne ( ou sauce d'accompagnement )

Vous pouvez aromatiser le labne comme vous le désirez: menthe, coriandre, concombre, ail, un filet d'huile d'olive. Dans cette recette il est parfumé avec de l'ail et du citron.

- un citron jaune
- une gousse d'ail
- 9 cl de crème liquide entière
- 1 kg de yaourt nature entier: la quantité peut vous paraître énorme mais après égouttage vous verrez que ce n'est pas de trop!
- sel et poivre

### 2/ Pour le Kibbe

- 350 gr de saumon frais

- 2 belles échalotes
- 120 gr de boulghour
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- un beau bouquet de coriandre
- un concombre
- 3 ou 4 cébettes
- sel et poivre

### 3/ Pour la gelée du Kibbe

- le jus d'un pamplemousse
- une petite barquette de tomate cerise



- de la gélatine en feuille: on utilise généralement 16 g de gélatine par litre de liquide et les feuilles que vous trouvez dans le commerce font environ 2 g. Dans cette recette il vous faudra 1/2 litre de jus de tomate et pamplemousse soit 8 g de gélatine et donc 4 feuilles...



## Matériel :

- une mousseline ( que vous utilisez pour passer vos confitures) d'environ 50 cm sur 70 cm)
- un mixeur
- un moule à gâteau rond

## Préparation :

Commencez par la préparation du labne car il doit égoutter au moins 12 h.

### 1/Préparation du Labne

- Épluchez les gousses d'ail.
- Versez la crème et le yaourt dans un bol.
- Puis râpez l'ail au dessus du bol. Mélangez bien.
- Disposez la mousseline sur un grand bol et versez le mélange crème et yaourt dedans.
- Rejoignez les quatre coins et nouez les autour d'un cuillère en bois de manière à suspendre l'ensemble pour que le yaourt puisse s'égoutter facilement.
- Lorsque le labne est bien égoutté, zestez un citron dans la préparation. Vous pouvez également y ajouter de la coriandre ou de la menthe ciselée. Salez et poivrez selon votre goût. Réservez au frais.

### 2/Préparation du Kibbe

- Épluchez le concombre.
- Ôtez en le cœur à l'aide d'un vide pomme.
- Puis tranchez le en fines lamelles qui serviront à décorer le Kibbe lors du dressage.

- Salez les tranches et les faire dégorger dans une passoire pour qu'elles rendent leur eau.
- Rincez le boulghour à l'eau chaude du robinet puis faites le égouttez dans un chinois.



- Versez le dans un bol lorsqu'il est bien égoutté.



- Mixez le saumon à l'aide d'un robot mixeur. Réservez au frais.
- Ciselez les cébettes.
- Hachez finement les échalotes.
- Pressez le jus d'un citron.
- Puis versez le tout avec le boulghour égoutté (cébettes, échalotes, jus de citron, saumon). Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre). Réservez au frais.

3/ Préparation de la gelée tomate pamplemousse du Kibbe

Vous devez préparer cette gelée juste avant le montage du Kibbe dans son moule.

- Pressez le jus d'un pamplemousse.
- Passez le jus de pamplemousse pour en ôter les impuretés.
- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Mixez les tomates.
- Puis comme avec le pamplemousse, passez les au chinois pour en ôter les impuretés.
- Faire chauffer le jus des tomates dans une petite casserole. Dès que le mélange est chaud retirez du feu. Égouttez les feuilles de gélatine et incorporez les dans le jus de tomates. Attention: le jus des tomates doit être chaud mais pas bouillant.
- Puis ajoutez le jus de pamplemousse au jus de tomate: vous devez avoir environ un demi litre de jus.

## **Dressage :**

- Posez le moule sur l'assiette de présentation en veillant à bien le centrer.
- Puis versez une partie du mélange saumon boulghour et tassez avec une cuillère.



- Ajoutez une couche de concombre en tranches.



- Puis recouvrez du reste du mélange saumon boulghour. Tassez bien avec une cuillère.



- Versez alors la gelée pamplemousse tomates et décorez avec une dernière couche de tranches de concombre. Laissez prendre au frais au frigo puis démoulez. Si vous n'avez pas de moule spécial comme sur la photo passez une lame de couteau fin tout autour du moule et démoulez avec précaution.

- Et voilà, prêt à être dégusté avec une petite salade verte et du pain pita ! Servez le plat avec la sauce à part (Labne)



## A savoir sur la gélatine:

- Ne jamais verser la gélatine dans un liquide bouillant, car elle perdrait son pouvoir gélifiant.
- Ne pas mettre les gelées au congélateur, car une fois décongelées, elles perdent leur consistance et deviennent friables.

---

## Rillettes aux deux saumons

Idéales pour l'apéritif, ces rillettes de saumon peuvent être servies en entrées avec une jolie salade et quelques tranches de pain grillés. Elles sont également une excellente garniture pour un sandwich.

Elles sont très faciles à préparer et vous pouvez les cuisiner

la veille de leur dégustation.

Et si vous aimez le saumon:

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

### **Ingrédients:**

- 250 gr de saumon frais sans la peau
- 200 gr de saumon fumé
- une grosse échalote ciselée
- 5 cl de vin blanc
- 5 cl de cognac
- 50 gr de beurre pommade (mou mais pas fondu)
- aneth (mais selon vos goûts, vous pouvez remplacer l'aneth par de l'estragon ou des câpres; toutefois je vous conseille d'éviter les mélanges d'herbes)
- le zeste d'un citron vert ( à râper sur les croûtons de rillettes juste au moment de servir)
- sel, poivre

### **Préparation:**

- Coupez le saumon frais en petits dés. Réservez.

- Faire de même avec les tranches de saumon fumé. Réservez.
- Détachez les feuilles tendres des brins d'aneth.: les tiges sont assez dures et donc désagréables à la dégustation. Ciselez l'aneth. Réservez.
- Émincez l'échalote en petits dés. Réservez.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux une noix de beurre et y verser les échalotes.
- Les échalotes devenues translucides, ajoutez les dés de saumon frais ainsi que le vin blanc. Cuire 2 minutes en remuant de temps à autre. Le saumon doit rester fondant.
- Ajoutez les dés de saumon fumé et le cognac. Cuire deux minutes de plus. Retirez la poêle du feu et attendre quelques minutes que le mélange retombe en température.
- Versez le mélange dans un plat avec le beurre pommade et écrasez grossièrement la préparation à la fourchette. Votre mélange de poisson doit être retombé en tempérant pour éviter que le beurre ne fonde! Bien mélanger. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Terminez le mélange en y ajoutant l'aneth.
- Tassez le tout dans une terrine. Placez les rillettes dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

### **Le petit plus:**

Vous pouvez incorporer également des œufs de saumon dans la préparation après avoir incorporé le beurre. Mélangez délicatement de manière à ne pas écraser les œufs qui sont assez fragiles.

Les œufs de saumon vont amener un côté croquant et un petit goût iodé fort agréable.

Vous pouvez pour terminer zester un citron vert sur les

croûtons de rillettes: cela amène un côté acidulé très frais.

---

# Carpaccio saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d'une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d'infusion.

**Ingrédients** pour 5 personnes:

## 1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boîte de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: <http://www.meilleurduchef.com>)

## 2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d'huile d'olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre

### **3/sorbet fenouil**

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utilisez la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf

### **Matériel:**

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

### **Préparation:**

- La veille n'oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranche fines

### **1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l'avance)**

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.
- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d'un couvercle étanche et laissez

refroidir à température (au moins 30 mn) .

- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.

## **2/Le sorbet ( à faire la veille)**

- Détaillez le fenouil en morceaux.
- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.
- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron ( 5 cl) au sirop refroidi.
- Montez le blanc d'œuf en neige.
- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.
- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et

renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

### **3/Le carpaccio de poisson ( préparation le jour même)**

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse, aidez vous avec un torchon.
- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.
- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.
- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l'assiette de présentation.
- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

#### **Dressage final:**

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu'il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.
- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.
- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.
- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.

#### **Le saviez vous?**

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état sauvage sur les terrains rocaillieux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n'est pas à proprement parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existe pas à l'état sauvage. Il résulte plutôt d'un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L'Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

---

## Saumon basse température, nage de persil

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



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

disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Et si vous aimez le saumon:

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

### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 4 beaux pavés de dos de saumon sans peau ni arêtes .Compter 120 gr par convive pour une entrée ou 180 g pour un plat.
- 1 oignon blanc émincé
- 2 belles bottes de persil plat
- 1 c à c de curry

- sel
- fleur de sel
- beurre ( une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide
- des œufs de saumon
- des éclats d'oignons frits

### **Matériel spécial:**

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

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

- Salez et poivrez puis déposez les pavés de saumon dans les sachets cuisson et les mettre sous vide.
- si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide et que vous utilisez des sachets conservation , fermez- les bien soigneusement en chassant le maximum d'air.

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

L'eau chasse l'air vers le haut selon le principe d'Archimède...c'est donc facile de faire le vide ( presque aussi

bien qu'avec une machine spéciale...).

- Dans une petite sauteuse faire revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Dans une casserole d'eau bouillante faire blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Garder un peu d'eau de cuisson.
- Verser le persil **bien égoutté**, les oignons , 3 c à s d'eau de cuisson et la crème liquide dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Saler et ajouter le curry selon votre gout. Réserver ( on peut la préparer la veille).
- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux ( il en reste toujours un peu).
- Cuire le saumon mis sous vide dans un sachet soit:
  - – dans la « Sousvidesuprême » 25 mn à 47 °
  - – dans une casserole d'eau dans laquelle vous surveillerez la température avec le thermomètre de cuisson ( la température de l'eau doit être à 47° ) ; temps de cuisson 25 mn.
- Au four à 60°préchauffer les assiettes de service.

### **Dressage :**

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

### **Astuces:**

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

### **Le saviez-vous ?**

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