

# 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.



Saumon en deux façons, carpaccio de betterave, arôme framboise

**Difficulté:** moyenne

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

1/ Pour la mayonnaise:

- deux jaunes 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



Ingrédients pour la  
mayonnaise

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



Ingrédients de la recette

## Matériel :

- une petite poche à douille ou un Decopen ( marque Lékué)
- une pipette ( vous en trouverez facilement en pharmacie)
- un batteur électrique



Decopen ( marque Lékué) et pipette

- 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.



### choix du bon sachet

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

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

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.



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:

## 1/La mayonnaise:

- Versez les jaunes d'œufs , le vinaigre de framboise, la moutarde et quelques gouttes de coulis de framboise dans un bol.



Versez les jaunes d'oeufs ,  
le vinaigre de framboise et  
quelques gouttes de coulis  
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.



La mayonnaise est prête

- 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.



Réduire le coulis de  
framboise de moitié

## 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 ( récipient 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.



Saumon sous vide

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!



Épluchez les betteraves

- 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.



Betteraves sous vide

## 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!



Coupez finement les betteraves en tranches.

- 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...



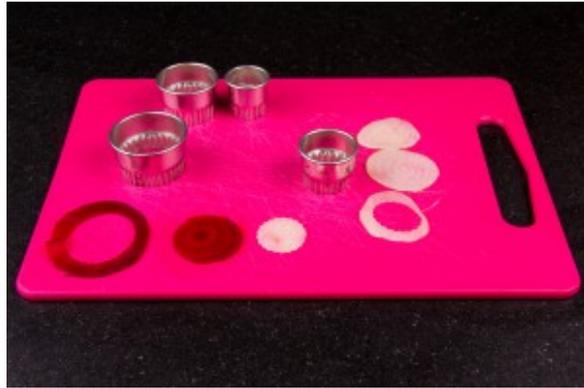
Détaillez le saumon en petits cubes

- Découpez le saumon fumé en lanières et enroulez les lanières sur elles même de manière à former des petits cylindres.



Découpez le saumon fumé en lanières et enroulez 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.



Coupez les tranches de betteraves à l'aide d'emportes pièces.

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

- Déposez les tranches de betteraves dans 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.



Puis posez les dés de saumon  
et les cylindres de saumon  
fumé

- Posez alors des petits points de mayonnaise sur l'assiette et remplissez les cylindres de saumon fumé avec la mayonnaise.



Posez des petits points de  
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.



Utilisez une pipette

- 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.



Terminez avec des petits points de coulis de framboise réduit.

Votre oeuvre d'art culinaire est prête.

---

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

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



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

**Difficulté: facile**

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

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



Ingrédients

### Matériel:

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



choix du bon sachet

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

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



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

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



## Home de Multivac

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



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

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



### Préparation:

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



Prélevez le zeste de l'orange

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



Faire un caramel

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



Retirez le caramel du feu

- Progressivement versez doucement le Grand Marnier chaud.



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

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

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



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

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



Votre banane sous vide dans son sachet

- Vos sachets fermés, passons à la cuisson:

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

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

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

- Coupez les deux extrémités de l'orange.



Coupez le haut et la base de l'orange

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



Pelez l'orange à vif

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



Détachez les cartiers sans la membrane

Finissons par la préparation de la brioche:

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



Coupez le dessus et la base de la brioche

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



Placez votre cercle au centre de la brioche

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



Découpez la brioche



Votre cylindre de brioche est prêt

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



Dorez la brioche dans le beurre clarifié

### **Dressage:**

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



Déposez délicatement la banane et son jus dans l'assiette

- Puis disposez des quartiers d'orange en rosace.



Disposez les quartiers d'orange

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



Terminez avec la brioche

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



Décorez le bord de l'assiette

**Le petit plus:**

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

---

# Mon foie gras vanille basse température, salade betteraves et pommes, réduction de jus de betterave au vinaigre de framboise

Le foie gras est un produit fragile qui mérite une attention particulière. La cuisson basse température est faite pour lui : sa texture sera plus homogène , il rendra beaucoup moins de gras et ne sera jamais en sur-cuisson. De plus les épices associées à toute cuisson basse température exhaleront des arômes encore plus puissants.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [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.



(C) Philippe Boulanger pour gourmandissimes.com / DR

mon foie gras vanille basse température, salade de betterave et pommes, réduction de jus de betterave vinaigré



(C) Philippe Boulanger pour gourmandissimes.com / DR

## Les ingrédients de Monsieur Foie Gras

### **Ingrédients ( pour 500 gr de foie gras):**

500 gr de foie gras frais en tranches de 2 cm d'épaisseur ( canard ou oie selon votre goût). Attention: adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois...Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.

5 g de sel

2 g de poivre

une gousse de vanille

Dans cette terrine, l'avantage d'utiliser des tranches de foie gras plutôt que le foie entier , est que vous n'aurez pas à le dénervé!

### **Ingrédients pour la salade ( 4 personnes):**

- une pomme granny smith
- une grosse betterave ou deux petites: les betteraves doivent être cuites.
- jus de citron ( il va juste servir à ce que la pomme ne noircisse pas au contact de l'air)
- le zeste d'un citron vert râpé
- sel
- poivre
- tranches de pain de mie



Ingrédients

## Ingrédients pour la réduction:

- 1/2 litre de jus de betterave (environ 1 kilo de betteraves cuites qui passées à la centrifugeuse donneront le jus de betterave)
- 2 ou 3 c à s de vinaigre de framboise . Choisissez un vinaigre de qualité: il ne doit pas être transparent comme le vinaigre de vin rouge habituel mais il doit ressembler à un coulis très liquide donnant l'impression qu'il contient de la pulpe de fruit.



Ingrédients pour la réduction

## Matériel spécial:

Pour le foie gras

- une terrine
- pour le matériel de cuisson sous vide 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.



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:

NO  
PHOTO  
AVAILABLE

- une balance de précision qui pèse au gramme près.
- des gants jetables

Pour la salade

- un petit emport- pièce rond

Pour la salade et la réduction:

- une centrifugeuse ( pour extrait le jus des betteraves)

à défaut de la centrifugeuse , un bon mixeur et une passoire fine ( idéalement un **chinois** ou un **chinois étamine**)

### **Préparation du foie gras:**

- pesez soigneusement votre sel et votre poivre au gramme près. Soyez bien rigoureux dans cette étape sinon le résultat sera trop ou pas assez salé....
- coupez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau raclez les graines de vanille



gratter la gousse de vanille

- saupoudrer les tranches de foie de sel et de poivre

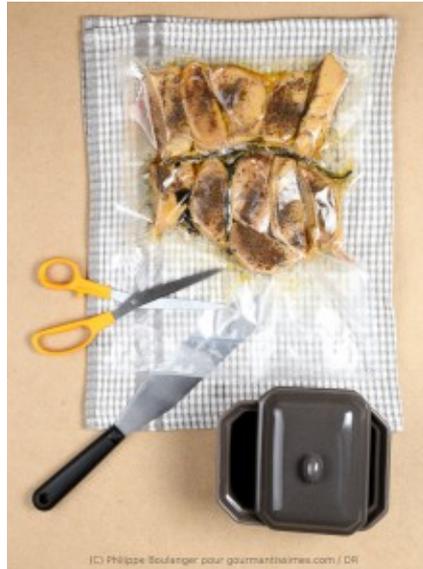


- déposer les tranches dans votre sachet ainsi que les grains de vanille et la gousse restante.
- soudez le avec la machine sous vide



sachet sous vide

- Pour la cuisson: cuire à l'aide de votre thermoplongeur au bain marie pendant 40 mn à 55 °.
- Sortez le sachet de l'eau et déposez le sur un torchon.
- Ouvrez le sachet ( attention au gras de cuisson très liquide) et à l'aide d'une spatule déposez une par une les tranches dans la terrine.



découpez le sachet

- enfiler alors vos gants et tasser les foie gras avec vos doigts. Recouvrez du gras restant dans le sachet ( au plus 1 cm). Mettez au frais .



tasser le foie en utilisant vos doigts protégés par un gant



recouvrez avec la graisse  
fondue restante

- vous pouvez le déguster dès le lendemain mais il est meilleur après 4 à 5 jours de maturation.



couper de  
belles  
tranches

### **Préparation de la salade:**

- couper en tranches fines ( 1 mm d'épaisseur) la pomme. Puis couper chaque tranche en fins bâtonnets de même épaisseur. Couper enfin les bâtonnets en petits cubes qui feront 1 mm sur 1 mm. Déposez les dans un bol avec un peu de jus de citron de façon à les enrober pour stopper l'oxydation des pommes. Si vous ne le faites pas

les petits cubes de pommes noirciront.



Coupez la pomme en petits dés

- procéder de même avec les deux betteraves : l'étape citron n'est pas nécessaire pour ces dernières.



Coupez les betteraves de la même façon

- mélanger alors les deux préparations ( pommes et betteraves ) avec le zeste d'un citron vert et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise.



Mélangez les deux préparations et rajoutez le zeste d'un citron vert.

- saler.
- poivrer.
- réserver au frais.
- à l'aide d'un petit emporte-pièce découper des ronds dans les toasts.



Coupez le pain à l'aide d'un cercle

- toaster les tranches de pain de mie à la poêle.



Toastez les ronds de pain à la poêle

### **Préparation de la réduction:**

- si vous possédez une centrifugeuse utilisez la pour extraire le jus des betteraves: il faut environ 1/2 litre de jus (soit 5 dl ) . Donc parfois suivant la taille des betteraves il vous faudra peut-être 6 ou 7 betteraves...
- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les betteraves très finement et passez les au chinois ( passoire très fine ) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes.
- Verser le jus obtenu dans une casserole et faire chauffer : il faut que le liquide réduise. Ajouter le vinaigre progressivement en goûtant au fur et à mesure: le gout du vinaigre de framboise ne doit pas effacer le gout de la betterave!  
Arrêtez la cuisson lors qu'il reste environ 1 dl dans la casserole.



Faire réduire le jus de betterave et le vinaigre de framboise



Le liquide restant doit être devenu un sirop

- pour faire une jolie décoration verser cette réduction dans une pipette ce sera plus facile pour dessiner les petits points de réduction. Utiliser par exemple la pipette de la marque « Lekué » très pratique pour la décoration.



pipette decomax « lekue »

### Dressage:

- passer le fond de la terrine et ses côtés à l'eau chaude pour ramollir un peu la graisse qui entoure le foie et renverser le sur un plat.
- remettre au froid 1/2 h ; vous pouvez alors le trancher.
- dans une assiette déposer d'un côté une tranche de foie et au milieu une cuillère de salade ( aidez-vous avec un emporte pièce)
- dessinez des petits points réguliers avec la réduction autour de la salade et recouvrez aussi les petits dômes de salade avec des gouttes de réduction.
- sur l'extrémités restante déposer trois petits toast de pain .



Autre idée de présentation...avec du foie gras poêlé

### Astuces:

- si vous ne consommez pas toute la terrine emballez-la dans un film plastique alimentaire pour que le foie ne s'oxyde pas au contact de l'air.
- vous pouvez dessiner les petits points de réduction 1 heure à l'avance et mettre les assiettes au frais en attendant d'y déposer le foie gras et la salade.
- lorsque vous travaillez la betteraves portez tablier et gants: elle contient un colorant naturel qui tache énormément !
- Adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois....Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.Par exemple si votre foie fait 678 gr faire le calcul suivant:

sel:  $(678*5)/500= 6 \text{ gr } 78$  de sel ( on arrondit à 7 gr)

poivre:  $(678 *2)/500=2,71$  gr ( on arrondit à 3 gr)

- Suivant la qualité du foie ce dernier rendra plus ou moins de gras: parfois vous en aurez plus que d'autre...

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

Deux régions de l'Hexagone , l'Alsace et le Sud-Ouest se disputent l'origine du foie gras, il faut noter qu'en réalité, elle remonte à l'antiquité dans des pays plutôt surprenants.

On trouve les premières informations sous l'ère de l'Égypte ancienne sur des fresques de tombes vieilles de 4 500 ans près de Saqqarah. Les Égyptiens gavaient plusieurs espèces d'oiseaux palmipèdes, dont des oies, à l'aide de granules de grains rôtis et humidifiés.

(source: <http://www.foiegrasavenue.fr/histoire.html>)

---

# Saumon basse température, nage de persil

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



Saumon basse température en nage de persil

Et si vous aimez le saumon:

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

## **Ingrédients pour 4 personnes:**

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

## **Matériel spécial:**

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

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



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

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



Home de Multivac

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



Aicok 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

### Préparation :

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



Saumon sous vide

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

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

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

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



oignons

## translucides

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



persil blanchi et son eau de cuisson

- Verser le persil **bien égoutté**, les oignons , 3 c à s d'eau de cuisson et la crème liquide dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Saler et ajouter le curry selon votre gout. Réserver ( on peut la préparer la veille).



Mixez le persil

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

### **Dressage :**

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



Saumon basse température en nage de persil

**Astuces:**

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

**Le saviez-vous ?**

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